Naprawdę hamują raka - są w każdym sklepie.

- pół szklanki płatków zbożowych lub jęczmiennych
- pół szklanki mleka kokosowego
- dwie łyżki jogurtu kokosowego
- dwie łyżki wiórków kokosowych
- jedna łyżka mielonych nasion lnu przgotowanych
- dwie łyżki masła orzechowego
- jedna czwarta świeżych lub mrożonych malin
- dwie łyżki startej czekolady gorzkiej

Do dekoracji kilka płatków kokosowych, wiórki czekolady i maliny

https://youtu.be/M5KnqLDkO7s Książkę mojego autorstwa o walce z toksynami w przebiegu chorób, znajdziesz w moim oficjalnym sklepie tutaj https://marekskoczylas.pl/