



SMUUTI ILUSA NAHA HEAKS

Retsept: Retsept raamatust „Tervisesmuutid“

Valmistamine

2 portsjonit Poolita avokaadod, võta kivid välja, eemalda koor ja pane koos ülejäänud ainetega kannmikserisse. Purusta ühtlaseks seguks.

www.veskimati.ee

4 sl Veski Mati 8-viljahelbeid kliidega

1 avokaado

1 sl neitsioliiviõli või kõrvitsaseemneõli

väike peotäis Kreeka pähkleid

2 dl mandli- või kaerapiima

peotäis külmutatud pohli

maitse järgi mett