



Zázračné klíčky

SÍLA PRO ŽIVOT

Nákupní lístek



Semínka pro nakličování

pohanka, quinoa, slunečnice, chia, kešu, pískavice, lněná semínka, mandle

Čerstvé potraviny

Zelenina

květák, brambory, pórek, červená řepa, mrkev, česnek, okurka, listová zelenina (např. polniček nebo rukola), avokádo

Ovoce

banány, jablka, datle, rozinky

Další potraviny

Oleje

olivový olej, kokosový olej

Koření a dochucovadla

vanilka, zeleninový bujon, lahůdkové drozdi, hořčice, mandlové máslo, černá sůl (kala namak), himalájská sůl, kokosový cukr, jablečný ocet, perníkové koření, italské koření, skořice

esenciální olej : pomeranč - [Doporučený zdroj](#)

Ostatní

citrónová šťáva nebo citron, šťáva z červené řepy, jablečný protlak

Vybavení

Mixér s dobrým výkonem, zavařovací sklenice (s víčkem na klíčky, jestli máte) kuchyňské sítko

Aby byl požitek z jídla co možná nejlepší, nakupujte podle možností BIO potraviny. DM drogerie je dobrá adresa