



## ČTYŘI MEDOVÉ JARNÍ TIPY – A BUDETE SE CÍTIT LÍP

Co udělat **dobrého pro vaše tělo** místo jarního detoxu

- ✓ Dostatečně spěte
- ✓ Věnujte se pohybu v přírodě
- ✓ Dbejte na pitný režim
- ✓ Jezte ovoce a zeleninu
- ✓ Omezte zábavu s mobilním telefonem

### Pampeliškový salát

200 g zelených salátových listů

2 hrsti pampelišek

8 ředkviček

1 salátová okurka

4 vejce na hníčku

Pažitka, kopr, jedlé jarní kvítí

Promíchejte a přidejte lahodný dip.

#### Na dip

Sůl a pepř

Šťáva z **poloviny** citronu

1 lžíce extra panenského olivového oleje

1 lžíce [květového medu](#)

### Obložený chléb s mikrogreens

Mikrogreens klíčky

**Krajíc** chleba

Lučina

Ředkvičky

Sůl a pepř

[Květový med](#)

Stvořte miniprales v misce a vyzdobte s ním chléb.

### Smoothie

200 g bílého jogurtu

2 velké hrsti špenátu

3 lžíce ovesných vloček

Banán

Hrnek vody

Lžička [květového medu](#)  
(ochuceného medu)

Udělejte si plnohodnotnou a jarem vonící svačinu.

