

---

# Surówka piękności Ireny Gumowskiej

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 10678 razy.

\* 5-6 łyżek płatków owsianych zalać w miseczce 6-8 łyżkami zimnej, przegotowanej wody.

\* Dodać łyżkę miodu i ok. 7-10 posiekanych orzechów laskowych.

\* Zostawić na pół godziny.

\* Przed jedzeniem dodać do płatków:

- utarte na tarce duże jabłko,

- 5-6 łyżeczek mleka,

- sok z połowy cytryny.

\* Surówką można jeszcze osłodzić. Wg Ireny Gumowskiej lepiej jednak tego już nie robić.

\* Można także dodać owoce sezonowe jagody, truskawki, maliny, itp.

Surówka ta zawiera prawie komplet witamin i soli mineralnych, potrzebnych organizmowi człowieka. Zawiera także sporo niezbędnego błonnika. Zdaniem Ireny Gumowskiej, danie to zaspakaja na wiele godzin łaknienie. Nie jesteśmy po nim głodni przez 5-8 godzin. Surówka ma dodatni wpływ na cerę, włosy, paznokcie i kolor skóry. Wpływa nie tylko na urodę, także na dobre samopoczucie. Kurację powinno się przeprowadzać na wiosnę, gdy nasz organizm jest osłabiony, domaga się witamin i składników mineralnych.

PS

---

Pani I.Gumowska proponowała aby tę sałatkę robić na wieczór, a wówczas śniadanie "jak znalazł". Kiedyś, gdy czasy były ciężkie (połowa lat 80-tych) pani I.Gumowska w swych cyklicznych programach TV dawała różne rady. Jedna z nich informowała jak z żółtego sera i sznurka zrobić ... świecę.  
Ale młodzi tego nie obejmą rozumem:)))

Nadesłał(a):Ewka Zetka <ewa@p23.waw.pl> 2005-12-19 16:12:31

Chciałabym poznać takiego (człowieka), któryby wytrzymał przy takim wickie 8 godzin bez jedzenia !

Nadesłał(a):Jolanta Koenen <yokon@gmx.de> 2006-03-02 14:03:10

Fuj!

Nadesłał(a):ANNITA 2006-06-13 12:06:03

ok spróbujemy !!!

Nadesłał(a):Kalin <kramka\_1@vp.pl> 2007-08-31 19:08:23

Uwielbiam ją. Robię sobie w domu, albo wieczorem na śniadanie do pracy, co prawda nie wystarcza mi na 8h, a to dlatego, że jestem małym żarłokiem;) ale jest bardzo sycąca. Mama przyrządzała mi ją jak byłem jeszcze nastolatką, a teraz sama ją robię...i wypraszam sobie stwierdzenie, że "młodzi tego nie rozumieją" bo mam 25 i doskonale wiem o czym mowa;)

Nadesłał(a):Olala <oleczka@buziaczek> 2017-08-31 10:28:54