

Česneková pomazánka léčivá

Kategorie: Pomazánky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

opečený chleba nebo toustový chleba
nasekaná petrželková nať
trochu oleje (používám olivový)
několik stroužků česneku

Postup

nadrobno nakrájejte (nebo vytlačte) několik stroužků česneku, přidejte k nim nasekanou petrželovou nať, to vše zakapejte olejem a nechte asi 12 hodin odležet. Pak si s touto pomazánkou můžete natřít topinky nebo chléb s máslem.

Poznámka

Že je česnek zdraví velmi prospěšný, je všeobecně známé. Připomeňme si tedy, jak konkrétně; česnek ničí bakterie v trávicím a dýchacím ústrojí, snižuje krevní tlak, reguluje krevní oběh, posiluje činnost srdce a podporuje trávení. Je toho dost, že? Zkuste