**"Скраб" для кишечника**


**Время приготовления:** 5 мин.

**Ингридиенты:**
овсяные хлопья геркулес, молоко 2,5%, мед натуральный (мёд)
**Рецепт:**
Если вы недовольны своим внешним видом или просто страдаете от проблем с пищеварением - тогда этот рецепт для вас!
Понадобится:
5 ст. ложек овсяных хлопьев, 5 ст. ложек воды, 1ст. ложка молока (или 1ч. ложка сливок), 1ч. ложка меда, 5 орешков (грецкие, фундук, миндаль).
Приготовление.
\* Овсянку залить на ночь кипяченной холодной воды (можно утром на 15-20 мин.)
\* Утром добавляем в наши хлопья молоко или сливки, мед и орехи.
\* Все перемешиваем, после чего, очень тщательно пережевывая, поглощаем.
\* В течение 3 часов ничего не есть и не пить (ни чай, ни кофе).
Цвет лица, кожа, волосы и ногти становятся великолепными, а животик "тает".
Побочных эффектов никаких, испытано и проверено.

| **Продукты** | **Вес (г)** | **Ккал** | **Б (г)** | **Ж (г)** | **У (г)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овсяные хлопья геркулес | 100 | 352 | 12 | 6 | 62 |
| Молоко 2,5% | 20 | 11 | 1 | 1 | 1 |
| Мед натуральный (мёд) | 5 | 16 | - | - | 4 |
| **Итого:** | **125** | **379** | **13** | **7** | **67** |