

מכינים מיצים

חמודי סוחט לנו מתכונים למיצים טבעיים ובריאים!

חמודי אוהב מיצים!

לס הרואים!

לס ארצניים!

לס עסיסויים!

לס טעוים!

רוצה להיות בריא?
מלא בויטמין C -
בטעם עסיסי
במהירות שיא!

פרות נשטוף ונביא
חמודי את המתכון כבר מוציא,
אפשר גם להקפיא.

נשאר רק - להחמיא!



"תחשוב טוב יהיה טוב",
מחשבה טובה וחיונית,
בכוחה לשנות מציאות עכשווית,
לתמונה טובה וחיונית
מליטון ללימונדה - בראיה אופטימית.

מיץ ענבים:

מצרכים:
1/2 ק"ג ענבים ירוקים
אופן ההכנה:
שוטפים את הענבים.
ומעבירים דרך מסחטת
המיץ.
שותים בהנאה מיץ
ענבים צלול.
מומלץ להוסיף לכוס
כמה קוביות קרח.
לחיים!

מיץ פירות הדר:
מצרכים:

פרי הדר לפי הטעם
(תפוז, פומלה, אשכולית)
מסחטה ידנית
אופן ההכנה:
סוחטים פרי הדר לפי
בחירה (תפוז, אשכולית,
פומלה וכו') במסחטה
ידנית.
מסננים את המיץ בכוס
אישית/ קנקן,
ושותים לרוויה.

מתכון ללימונדה אישית:

מצרכים:

חצי לימון טרי
כוס מים
1-2 כפות דבש או אבקת
סוכר לפי הטעם

אופן ההכנה:

סוחטים לכוס חצי לימון.
ממלאים את הכוס במים
וממתיקים בדבש או אבקת
סוכר לפי הטעם.
מערבבים היטב
עד שהדבש נמס לגמרי.



מעביר מסרים של ערכים
בדרך מהנה וחיונית

