



Начин на приготвяне

2 пълни супени лъжици овесени ядки се заливат с 6 чаени лъжички преварена студена вода. Добавят се 3 супени лъжици варено студено мляко, 1 чаена лъжичка захар и 1 настъргана, заедно с кората, голяма ябълка. В готовата смес се изцеждат 2 чаени лъжички лимонов сок.

Резултати от френската плодова салата

Ефектът от нея се отразява върху кожата на лицето, която става гладка и опъната, върху косите - ,стават еластични и пухкави, усилва перисталтиката на червата и улеснява храносмилането. Салатата може да се приема вместо закуска или вечеря.

