

Opskrift til forbedring af modermælk

150 gr. kokosmel
150 gr. mandler
150 gr. pistage nødder
150 gr. græskarkerner
lidt rosiner
lidt honning
olie og/eller smør (tidsel-, solsikke-, mandel-, sesamolie)

Kokosmel, mandler og græskarkerner ristes til det tager farve i en gryde uden fedtstof.

Det hele hakkes/blendes sammen med olie og/eller smør til det har konsistens som havregrynskager.

Opbevares i køleskab.

Tag dagligt 3 – 4 spk.

Og gerne i tillæg 1–2 spk. olie og/eller et olietilskud i form af fiskeolie og/eller EPA-GLA eller lignende.

Rigtig god fornøjelse

♥ Mette