

UPUTE ZA UPOTREBU:

Da bi uživali u zdravstvenim dobrobitima goji bobica potrebna je sasvim mala količina.

Dovoljna je količina 10 -30 grama dnevno, same ili s pahuljicama, orašidima ili u soku.

Možete ih dodati u frape ili kolače.

Za vas smo pripremili i jedan recept s Goji Berry:

Potrebni sastojci:

1. *Goji Berry*

2. *Đumbir*

3. *Limunada*

Priprema:

-2 žlice goji berrya

- 1 i pol šalica(2dcl) vode

-1 žlica korijena đumbira, svježe naribano

- 1/2 limuna, sok

- sirovi med po želji (nije obavezno)

Namočite goji berry u vodu na najmanje jedan sat.

Ulijte goji berry i stavite vodu u blender sa preostalim sastojcima, miksaјte na najjače do potpunosti.

Ulijte u čašu s puno leda i kriške limuna ili limete. Uživajte!