

Glace Fruits Rouges & Glycine

Gourmand et Revitalisant

Une chouette alternative à la glace à l'eau. Faire à base de lait d'avoine, de fruits rouges et supplémenté en L-Glycine !

La glycine agit de façon positive sur les enzymes antioxydantes de l'organisme. Elle contribue donc à prévenir et à lutter contre le vieillissement cellulaire. Enfin, cet acide aminé possède un puissant effet détoxifiant sur le foie, en raison de sa participation à la synthèse des acides biliaires.



Préparation

Il vous faut :

- 300 ml de lait d'avoine
- 50 g de framboises
- 50 g de mûres
- 1 c à s de jus de citron jaune
- 2 c à s de glycine (NUTRIPURE)
- NUTRIPURE : profitez de -10 % de réduction sur votre commande avec mon code de Professionnel Expert en Micronutrition : VIVIANENUTRITION

Mixez délicatement le lait végétal avec vos fruits ropugés. Ajoutez la glycine en poudre et mélangez le tout.

Versez le tout dans des moules à esquimaux et ajoutez des petits bâtonnets à glacés.

NOTES :

La glycine stimule également la sécrétion d'hormones de croissance, réduit la destruction musculaire liée à l'âge et stimule la récupération musculaire ! Ciao les courbatures après le sport !!!

Bon appétit !!!

