

Colazione da 're' - Crema Budwig, con la mela. **Ingredienti:**

Ingredienti per una porzione

- 2 cucchiaini di semi oleosi crudi appena macinati (a scelta: girasole, sesamo, lino, noce, nocciole, mandorle, zucca, noci di anacardio, ecc.)

-2 cucchiaini di cereali

integrali crudi: riso o grano saraceno o avena o miglio o orzo mondo o farro, o segale (da usare con più cautela, perché più difficilmente digeribile)

- 4 cucchiaini di formaggio bianco magro (0gr di grasso) o tofu (formaggio di latte di soia) o yogurt magro o ricotta magra.

- 2 cucchiaini di olio di lino biologico, spremuto a freddo

- 2 cucchiaini di miele o 1 cucchiaino di zucchero integrale o 1 piccola banana



- succo di mezzo limone; se dà costipazione intestinale sostituirlo con il succo di 1 arancio.

- 100 g di mela - (o un frutto di stagione)




Tra le ricette con l'ingrediente 'mela' mi permetto di includere questa ricetta, oramai diventata famosa grazie anche alla divulgazione da parte della Dott. Kousmine e delle sue famose diete. La includo tra le ricette perché é entrata da quasi vent'anni sulla tavola della mia famiglia. L'ho utilizzata in periodi in cui avevo un familiare in un periodo critico, e l'ho usata con i miei bambini in momenti più leggeri e piacevoli. E' una ricetta miracolosa: ha permesso a persone a me molto care di sopravvivere quando il loro fisico subiva delle gravissime difficoltà. Questo è stato l'unico pasto che sono riuscita a far loro accettare. La mia gratitudine a questa ricetta e soprattutto a Colei che l'ha messa a punto è quindi dovuta. Mi auguro serva anche ad altri e la includo tra le ricette. Ovviamente qui é necessario sottolineare che TUTTI gli ingredienti devono provenire da agricoltura biologica.

Nel macinacaffé tritare i semi oleosi , poi macinare i cereali ed unirli a parte

amalgamare ed emulsionare bene il formaggio con l'olio, il miele  ed il succo di limone . Aggiungere quanto macinato -semi oleosi e cereali, e per ultimo il

frutto  che avrete fatto a pezzetti.

In caso di difficoltà a masticare o a deglutire, quando avrete emulsionato il formaggio

con l'olio ed il limone rimettere questo in un frullatore insieme  alla mela a pezzetti e frullare il tutto fino a formare una crema cui aggiungerete i semi oleosi ed i cereali tritati che non si avvertiranno quasi in bocca una volta aggiunti alla crema.

Ogni monodose contiene:

627 calorie

38,12 g lipidi

58,2 g glucidi

13 g protidi

15,9 mg sodio

8 mg colesterolo.

(*Sauvez votre corps - Dr. Catherine Kousmine - ed. Robert Laffont, S.A. 1987*)