**פלאפל בלגי**

חומרים:

250 גרם גרגירי חומוס מושרים  
בצל לבן קלוף  
4,5 שני שום טריות  
3 חופני סלט ירוק אביבית  
2 כפות שיבולת שועל (אפשר גם ללא)  
קורט כמון, מלח ורוד   
ביצה שלמה  
**ערבבו את כל החומרים לידי תערובת והעבירו למכשיר מולטי קייק ליצירת "פלאפל בלגי" בגרסה שתגרום לכם להחסיר פעימה מרוב הנאה!!!**

📍טיפ📍

שלבו ירוק אביבית בכל ארוחה עיקרית לטובת ניקוי רעלים מאסיבי, חיזוק, כיול ואיזון כלל מערכות הגוף.

חומרי הגלם בירוק מפוצצים בערכים תזונתיים, לרבות וויטמי K וכלורופיל ושילוב אלו עם וויטמין סי (לימון) משלש את הספיגה בתאים.

אם אתם רגישים/לא אוהבים את אחד המרכיבים, ממליצה בחום לתסף בקפסולה של ספירולינה (ניתן לרכוש דרכי ב 15% הנחה כולל משלוח חינם עד הבית)

