

Recepte Vitamīnu bumba

7 porcijas

- 1 ēdamkarote kaltētu cidoniju sēklu,
- 1 ēdamkarote kaltētu gurķu mizu un gurķu gabaliņu;
- 1 tējkarote kaltētu ķirbju mizu un gabaliņu;
- 1 tējkarote bumbieru mizu;
- 10 gb. žāvētu ķirbju sēklu,
- 1 tejkarote kaltētas maizes;
- 1 tējkarote kaltētu burkānu mizu un burkānu gabaliņi.

Pagatavošana:

1. Visus dārzeņus un augļus nomazgāt, nomizot, sagriezt gabaliņos, uzlikt uz paplātes un pēc tam uz palodzes, lai 2 nedēļas istabas temperatūrā žāvētos. Ik pa laikam apmaisīt, lai nesalīp un neveidojas pelējums;
2. Sēklas 2 nedēļas istabas temperatūrā žāvēt;
3. Kad viss ir izkaltēts, katru sastāvdaļu iebērt papīra maisiņos;
4. Katru nedēļu sajaukt sastāvdaļas un pasniegt ģimenes mīlulim.
Lai labi garšo mīluli.

