

Коктейль великолепный

- 1 пучок листьев свёклы или шпината
 - ½ стакана кубиков ананаса
 - ½ стакана некрупной клубники
 - 1 ст. л. ягоды годжи или клюквы
 - 12 орехов кешью
 - 2 мерные ложки ПРО-ТФ
 - 2 стакана воды
- Смешать ингредиенты в блендере

Каша овсяная

- 1 ст. несладкого миндального молока
- 1/3 ст. овсянки
- 1 мерная ложка ПРО-ТФ
- корица (по желанию)

Вскипятить молоко, добавить овсянку и варить до мягкости, помешивая время от времени.

Добавить ПРО-ТФ и корицу и хорошо перемешать.

Подавать кашу тёплой, с фруктами и сиропом.

Смузи "Восход"

- 1 манго
 - ½ банана
 - 1 ч. л. сока лайма
 - ¼ чайной ложки мелко натёртого имбиря
 - 1 кубик льда
 - 2 ч. л. мёда
 - 200 г арбуза
 - 2 мерные ложки ПРО-ТФ
 - 1 стакан воды
- Смешать ингредиенты в блендере

Сливочный латте

Добавьте одну мерную ложку PRO-TF в кофе и смешайте, чтобы получить сливочный латте!