



Espumoso de Manzana Probiótico

Cuenta atrás para festejar las Fiestas!! Y si , el brindis es un must para desearnos **Felicidad** y mucha **Salud** en éstos

próximos días, pero y si en vez de solo desearlo, lo llevamos a la acción con éste **Espumoso de Manzana probiótico!!**

Mucho mejor, no? Celebrar algo mientras me cuido, me parece de los mejores regalos que me puedo ofrecer a mi templo, y a los míos, a los quiero y deseo que estén a mi lado por mucho tiempo y con la calidad de vida que desde luego se merecen♥

Quiere decir que eso, que no hay que tomar vino, o cerveza o nada de alcohol en días como estos? No! Pero si hacerlo desde **una concesión consciente, desde el cariño y cuidado hacia uno mismo**, nada más.

Quiere decir también que si podemos buscar alguna alternativa que no me cree **indigestiones, pesadez, hinchazón, cansancio y dolor de cabeza**, sobre todo con tantos días seguidos, y darle un respiro a mi cuerpo y sistema digestivo, pues mejor que mejor no?

A mí no me suena a tortura, sino a **alivio, a necesidad, a respeto** y lo más importante, **a gozar** como necesito y deseo, de estos días de fiesta para estar al 100% en mi presente y con la gente que quiero.

Celebremos para disfrutar, sin radicalismos, y menos aún sin culpa por favor, pero si en **equilibrio, entre abrazos, risas y puro bienestar!**

Adivináis que lleva este delicioso mocktail Espumoso de Manzana que os ayudará a hacer una buena digestión de los siguientes platos que vais a comer?...Bueno, la manzana estaba clara, jeje ☐

Va, solo dos pistas: **manzanilla y té kombucha!** Una pareja estrella para éstas Fiestas porque, además de casar deliciosamente juntos, van a potenciar la **calidad de nuestra microbiota intestinal**, incrementado nuestro nivel

de Felicidad entre otras muchas cosas, y reducir la **inflamación e hinchazón** de nuestras bonitas cinturas ☐



Preparados para darles una auténtica fiesta a todas nuestras bacterias amigas?...

Venga, vamos a por el mágico brindis! Necesitaréis...

Utensilios

-batidora de vaso potente (750 Wtts mínimo)

Ingredientes para unas 4-5 copas de Espumoso de Manzana probiótico

- 1 taza de infusión de manzanilla bio
- 1,5-2 tazas de té kombucha de limón y jengibre de **[Kombutxa](#)** (tenéis un 10% de descuento con el código **MAREVA**)
- 1 manzana roja bio troceada
- 1 manzana verde bio troceada
- zumo de medio limón
- 2 dedales de jengibre bio sin pelar
- 2 cubitos de hielo
- opcional: endulzar con sirope de coco o dátil
- topping: decorar con ramitas de romero

Elaboración

1. Mezclar todo los ingredientes en la batidora, salvo el kombucha y hielo, y batir hasta que quede bien todo mezclado.
2. Añadir té kombucha y hielo, y volver a batir unos pocos segundos. Se puede añadir más cantidad si se desea.
3. Servir en copas rápidamente y brindar con salud!

♦Para más ideas, no te pierdas también mi [Mocktail Detox](#) , ideal para ayudar a tu hígado a trabajar y cumplir con todas sus funciones durante estas fiestas!

¡Chin Chin con la Happy Food Therapy!

