

## Όταν δείτε ΓΙΑΤΙ Ψήνει τα τσόφλια των Αβγών, δεν θα ξαναπετάξετε ΠΟΤΕ τα δικά σας!

/ [Γενικά](#)



Αν σας

αρέσει να τρώτε αβγά για πρωινό, τότε σίγουρα πετάτε πολλά τσόφλια. Ξέρατε όμως ότι τα τσόφλια αποτελούνται από 90% καθαρό ασβέστιο; Ακριβώς, κάθε φορά που πετάτε τα τσόφλια, πετάτε και ένα βασικό μεταλλικό στοιχείο για τα οστά, τους μυς και τα ένζυμα.

Είναι γνωστό ότι τα τσόφλια κερδίζουν έδαφος συνεχώς, γιατί είναι ένας τέλειος τρόπος πρόσληψης ασβεστίου από το σώμα. Προσθέτοντας τα τσόφλια στην διατροφή σας, το σώμα σας θα τα απορροφήσει και θα τα χρησιμοποιήσει.

Περίπου μισό κουταλάκι ασβεστίου από τσόφλια καλύπτει το 90% των καθημερινών σας αναγκών. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τα παλιά σας τσόφλια, μαζέψτε αρκετά και βράστε τα στο νερό για 10 λεπτά για να μην μείνουν πάνω τους βακτήρια.

Κάποιοι τα ψήνουν για 10-15 λεπτά στους 170 για να στεγνώσουν, αλλά αυτό το βήμα δεν είναι απαραίτητο. Αφήστε τα να κρυώσουν μετά το βράσιμο. Στην συνέχεια βάλτε τα σε ένα μύλο για καφέ ή μπαχαρικά και αλέστε τα.

Αποθηκεύστε την σκόνη σε ένα αεροστεγές βάζο για να παραμείνει φρέσκια. Κάθε φορά που φτιάχνετε ένα smoothie ή κάτι παρόμοιο μπορείτε να βάζετε μέσα μισό κουταλάκι.

**Πηγές:** [diaforetiko.gr](http://diaforetiko.gr) - [newsone.gr](http://newsone.gr)