



## Süngomba (*Hericium erinaceus*) fogyasztása

A liofilizált (fagyasztva szárított) süngomba por világossárga- bézs színű.

A gomba fogyasztásának módja:

*A gomba por alakjában fogyasztandó. A könnyebb fogyasztás érdekében keverjük ételhez (joghurthoz, főzelékhez), vagy 1-2 dl vízbe. Fontos, hogy az ételhez keverést követően a gombát ne érje magas hőmérséklet. Ez azt jelenti, hogy az ételt a bekeverést követően ne helyezzük mikrohullámú sütőbe, vagy ne kezdjük el főzni. A gomba egyes hatóanyagai hő hatására lebomlanak!*

Felhívom figyelmét, hogy a süngomba fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet! A napi ajánlott fogyasztási mennyiséget ne lépje túl. A termék gyermekektől elzárva tartandó!