



PHOSTM™ Recipe

The 특별한 추천 레시피



요거트 토핑

Greek Yogurt with PHOSTM



재료

플레인 그릭 요거트 100g, PHOSTM 카시스 15~30ml, 꿀, 계절 과일, 그래놀라

Tip

다이어제스틴 에센셜 오일 1방울을 첨가하면 더욱 특별하고 맛있게 드실 수 있습니다.

조리순서

- 1 그릭 요거트를 그릇에 담고 PHOSTM 카시스 15~30ml를 희석하여 넣습니다.
- 2 기호에 따라 꿀을 추가해 단맛을 더합니다.
- 3 마지막으로 계절 과일이나 그래놀라를 토핑으로 얹어 마무리합니다.

※ PHOSTM 카시스는 음료 베이스로 등록된 식품이며 아래의 방법에 따라 섭취해 주세요.
-15~30ml를 물 등의 음료에 넣어 10배 정도 희석하여 섭취하십시오.
-미네랄 성분으로 인하여 혼탁하거나 침전물이 생길 수 있으니, 첨가 전 잘 흔들어 사용하세요.



PHOSTM™ Recipe

The 특별한 추천 레시피



데일리 건강음료

Daily Health Drink with PHOSTM



재료

물 300~350ml, PHOSTM 카시스 30ml (300ml 기준), 메타파워 어드밴티지 1포

Tip

피비 어시스트를 첨가하면 더욱 건강하고 맛있게 드실 수 있습니다.

조리순서

- 1 PHOSTM 카시스 30ml를 (물 300ml 기준) 물에 넣습니다.
- 2 도테라 메타파워 어드밴티지 1포를 함께 넣고 잘 섞습니다.
- 3 피비 어시스트 1포를 추가하여 건강 밸런스를 높입니다.

※ PHOSTM 카시스는 음료 베이스로 등록된 식품이며 아래의 방법에 따라 섭취해 주세요.
-15~30ml를 물 등의 음료에 넣어 10배 정도 희석하여 섭취하십시오.
-미네랄 성분으로 인하여 혼탁하거나 침전물이 생길 수 있으니, 첨가 전 잘 흔들어 사용하세요.



PHOSTM™ Recipe

The 특별한 추천 레시피



샐러드 드레싱

Fresh Salad with PHOSTM



재료

샐러드 채소 70g~100g (양상추, 토마토, 오이 등), PHOSTM 카시스 약 30ml (1인분 기준), 선호하는 샐러드 소스, 올리브 오일

Tip

도테라 레몬 또는 오렌지 에센셜 오일 1~2방울을 첨가하면 더욱 상큼하고 맛있게 드실 수 있습니다.

조리순서

- 1 양상추, 토마토, 오이, 피클 등 원하는 채소를 깨끗이 씻어 한입 크기로 준비합니다.
- 2 PHOSTM 카시스 약 30ml를 희석한 후 선호하는 샐러드 소스와 올리브 오일을 골고루 섞어 드레싱을 만듭니다
- 3 완성된 드레싱을 채소 위에 고루 뿌리고 가볍게 버무려줍니다.

※ PHOSTM 카시스는 음료 베이스로 등록된 식품이며 아래의 방법에 따라 섭취해 주세요.
-15~30ml를 물 등의 음료에 넣어 10배 정도 희석하여 섭취하십시오.
-미네랄 성분으로 인하여 혼탁하거나 침전물이 생길 수 있으니, 첨가 전 잘 흔들어 사용하세요.