

Detoxikační voda

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Červený grep 1 ks
- Zázvor 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Voda 1 l
- Nať řapíkatého celeru 1 lžíce
- Limetka 2 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Připravíme si veškeré ovoce a zeleninu, vše použijeme nejlépe chemicky neošetřené. Pokud jsou plody chemicky ošetřené, oloupeme je. Vše nakrájíme. Limetku na kolečka nebo jiné kousky, grep zbavený slupky rozdělíme na kousíčky, okurku nakrájíme na kolečka, oloupaný zázvor na kostičky a nať řapíkatého celeru jen opláchneme.

Vše dáme do velké skleněné mísy a zalijeme vodou. Takto připravenou vodu přikryjeme a dáme do lednice odležet přes noc.

Detoxikační vodu scedíme a popijíme celý den při půstu. Případně si ji můžeme dávat každý den na pročištění, potom stačí denně v množství 2 - 3 dl.

Detoxikační voda pomůže odstranit toxiny z vašeho těla, je výborná pro vaše játra a udržuje ploché břicho. V horkých letních dnech skvěle osvěží díky nahořklé chuti. Detoxikační vodu nesladíme!