

Jarní detox se zázvorem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- okurka 1 ks
- lístků máta 10 ks
- minerální voda 1 l
- citron 1 ks
- čerstvý zázvor 40 g

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Oloupaný zázvor nakrájíme na plátky. Omytou okurku i s citronem nakrájíme také na plátky.

Do karafy prsty rozmělníme část mátových lístků. K mátě přidáme nakrájené suroviny, zalijeme vodou, promícháme a karafu uzavřeme.

Nápoj dáme vychladit na 3 hodiny do lednice a poté přefiltrujeme.

Jarní detox se zázvorem podáváme vychlazený po jídle. Nepodáváme na lačný žaludek.