

Jarní nápoj pro očistu krve

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- voda 2 dl
- kopřivy 1 hrst
- med 1 lžíce
- citron 1 ks
- kvalitní olej 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Do mixéru nalijeme vodu, přidáme kopřivy a důkladně rozmixujeme. Přecedíme přes síto nebo gázu.

Z celého citronu si vymačkáme šťávu.

Vzniklou tekutinu z kopřiv dochutíme rozpuštěným medem, šťávou z citronu a několika kapičkami kvalitního oleje, který je důležitý pro uvolnění některých vitamínů.

Jarní nápoj pro očistu krve pijeme vychlazený, nejlépe hned čerstvý. Lze dochutit i malinovou nebo ananasovou šťávou.