

Voda za detoksijaciju



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1,5** l hladne vode
- **1** krastavac
- **1** limun
- **1 kašičica** svežeg rendanog đumbira
- **10 listova** nane

Priprema

Krastavac i limun operite i isecite na kolutove. Đumbir oljuštite i narendajte na sitnije rende, a listove nane operite. Ovako pripremljene sastojke stavite u bokal ili teglu i u nju dolijte vodu. Ostavite sve poklopljeno u frižider da stoji preko noci. Sutradan konzumirajte. Ovaj osvežavajući napitak pripremajte uvece i sutradan tokom dana popijete po čašu i vratite nazad u frižider. Ako nesmete da pijete hladno kao ja, sipajte u čašu (ostatak vratite u frižider) i ostavite na sobnoj temperaturi da odstoji destak minuta ili više, a zatim popijte. Ova količina je dovoljna za jedan dan, uvece napravite novu za sledeći dan. Osvežava i korisna, ako hocete da skinete koji kilogram.

Savet