

DETOX-WASSER

VORBEREITUNG:

ca. 10 Minuten



ZUTATEN

- ✗ 1 Glasflasche (etwa 750ml)
- ✗ 1 Tasse grünen Tee (etwa 250ml)
- ✗ 1 Bio-Limette
- ✗ 1/3 Bio-Gurke
- ✗ 7-10 frische Minzblätter
- ✗ 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Den grünen Tee mit Honig vermischen, damit er sich durch die Wärme gut auflösen kann.

Die Limette und Gurke gründlich waschen, in Scheiben schneiden und in die Glasflasche geben.

Die Minze waschen und mit dem Tee ebenfalls hinzugeben.

Den restlichen Leerraum der Flasche mit kaltem Wasser aufgießen. Gut verschließen und für etwa 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Eiskalt genießen!



Gurken enthalten Flavonoide und Tannine, diese sind bei der Blockade von schädlichen freien Radikalen besonders wirksam. Minze ist voller Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Vitamin C, Kupfer, Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

