

Životabudič s konopným olejem

S podzimem přichází nachlazení a při boji s ním se Vám bude hodit znát recept na tajný životabudič s konopným olejem. Pokud jste zvyklí na ostřejší chutě, zamilujete si ho raz dva.

Složení:

4 lžíce – BIO konopný olej
1 citrón
2 jablka
4 stroužky česneku
čerstvý zázvor
špetka skořice
špetka kurkumy
špetka cajunského koření
další ovoce (pomeranč, ananas...)
máta na ozdobení

Jedná se o výborný přírodní detoxikant, podporující imunitu a se schopností čistit játra.

Příprava: Odšťavněte jablka, vymačkejte citron (i s dužinou), prolisujte zázvor a česnek. Přidejte konopný olej a koření. Pak vše mixujte ve výkonnějším mixéru, zamíchejte a můžete pít. Pro ještě lepší chuť lze přidat např. pomeranče, ananas apod. Nakonec dozdobte mátou a čerstvým ovocem.

Doporučujeme pít minimálně 7 dní, každé ráno nalačno. Ideálně pravidelně.