Sok z pokrzywy na wiosenny detox i wzmocnienie

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min

1 porcja

Składniki:

Pokrzywa dowolna ilość -

Dodatkowe info:

Pokrzywa ma wiele witamin i minerałów, dużo żelaza i kwasu foliowego, wspomaga leczenie anemii , oczyszcza i wzmacnia organizm.
Zachęcam do zbierania pokrzywy i robienia soku, mamy doskonały produkt za darmo, sok z pokrzywy eko kosztuje nie mało.
Ja robię taką kurację kilka razy w roku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy w czystej okolicy młode pędy pokrzywy, myjemy i wyciskamy sok w wyciskarce wolnoobrotowej.
Pijemy 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej przez dwa tygodnie , potem robimy przerwę przez dwa tygodnie i kurację możemy powtórzyć.
Sok przechowywać w lodówce do 3 dni. Potem robimy świeży. Możemy też zamrozić w pojemnikach na lód i mieć zapas na zimę.