Zielony koktajl z dzikich chwastów na detox i wzmocnienie

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- Pokrzywa - garść
- Podagrycznik - garść
- Liście mniszka - garść
- Kolendra i natka pietruszki - kilka listków
- Ogórek - 1 szt.
- Pomarańcza bio - 1 szt.
- Ostropest mielony - 1 łyżka
- Woda - 250 ml

Dodatkowe info:

Koktajl ma dużo chlorofilu, witamin i minerałów.
Pokrzywa ma dużo żelaza i witamin, wspomaga leczenie anemii, oczyszcza i poprawia przemianę materii.
Podagrycznik wspomaga usuwanie nadmiaru kwasu moczowego, pozytywnie wpływa na stawy.
Mniszek wspiera oczyszczenie wątroby.
Kolendra usuwa z organizmu metale ciężkie.
Natka pietruszki witamina C.
Pomarańcza to witaminy i aromat.
Ostropest dobrze działa na wątrobę.
Zielony koktajl to samo zdrowie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zielsko umyć, osuszyć i pokroić.
Pomarańczę i ogórka obrać i pokroić.
Wszystko wrzucić do blendera i zmiksować.

KROK 2: Pić na zdrowie.