



Kopřivový čaj na jarní detox

Ingredience

mladé kopřivy
vroucí voda

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Kopřivy natrháme nejlépe mladé (na jaře). Listy otrháme a nasekáme. Dvě polévkové lžíce lístků dáme do hrnku a zalijeme vroucí vodou. Hrněk zakryjeme a necháme 15 minut louhovat. Pokud si chceme pročistit organismus, pijeme čerstvý kopřivový čaj dvakrát denně po dobu dvou až tří týdnů.

Kopřivový čaj na jarní detox - recept

Kopřivy natrháme nejlépe mladé (na jaře). Listy otrháme a nasekáme. Dvě polévkové lžíce lístků dáme do hrnku a zalijeme vroucí vodou. Hrněk zakryjeme a necháme **15 minut louhovat**.

Pokud si chceme pročistit organismus, pijeme čerstvý **kopřivový čaj** dvakrát denně po dobu dvou až tří týdnů.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí