

## DETOX DRINK – Leverrening



Foto: Olof Skipper

### Ingredienser

4 st. rödbetor, färska, skalade  
2 dl vitkål, skuren i mindre bitar  
2 st. morötter  
1 dl Alfalfagroddar  
1 tsk gurkmeja

### Tips

**Rödbetor** är leveravgiftande, **vitkål** förebygger cancer och stödjer kroppens avgiftning, **morot** har en blodsockerreglerande effekt. **Alfalfagroddar** är lusthöjande. **Gurkmeja** - levererande och inflammationsdämpande.

# Gröna sköna drinken

Läkande grön drink, som dämpar svullna bullriga magar och ger detox och energi.



## Ingredienser

vitkål  
spenat  
5 st Algine Plus, krossade  
persilja  
ruccola

## Gör så här

1. Kör alla grönsaker in en juicentrifug och blanda ned Algine Plus i den gröna friska juicen.
2. Drick på fastande mage direkt på morgonen.

# Mixad grönsaksdrink

En mättande vitaminbooster, passar utmärkt som mellanmål vid en Endagsfasta.



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 10 min

## Ingredienser

1 st. paprika, delad och urkärnad  
1 st. tomat, skivad  
0.5 st. gurka  
1 bitingefära  
1 st. chili  
1 st. avokado i bitar  
0.5 st. citron  
kajennpeppar  
bladpersilja

## Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till en slät drink.
2. Servera i glas.

# Kvällsdryck med smak av honung och citron

Motverkar ansamling av slaggprodukter enligt Ayur Veda. Drickes innan sänggående vid övervikt.



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 10 min

## Ingredienser

0.5 glasvatten  
2 tsk honung  
3 tsk citronsaft

## Gör så här

1. Koka upp vattnet och låt svalna till ca 37 grader.
2. Blanda med honung och citron.

