



FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

GETRÄNKE

STOFF- WECHSELDRINK



Dauer: ca. 5 Minuten



Vegetarisch



Laktosefrei



Nährwerte (pro Glas)

Kalorien: ca. 120 kcal

Kohlenhydrate: 2g

Proteine: 0.5g

Fette: 13g

ZUTATEN FÜR 1 GLAS

- 200 ml warmes Wasser
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 – 2 TL Apfelessig naturtrüb Bio
- 1 Prise Himalaya Salz
- 1 Prise Ingwer gemahlen oder frisch
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Öl (Olivenöl oder MCT)

ZUBEREITUNG

Wasser im Wasserkocher leicht erwärmen, nicht kochen. In ein Glas geben und Zitronensaft frisch auspressen.

Apfelessig, Salz, Ingwer und Zimt hinzufügen. Zum Schluss das Öl zugeben.

Mit einem Löffel gut umrühren oder kurz mit einem kleinen Milchaufschäumer mixen. Langsam trinken, idealerweise morgens direkt nach dem Aufstehen.

Danach 30–45 Minuten warten, bevor du Kaffee trinkst oder frühstückst.

Tipp: Wenn du empfindlich auf Säure reagierst, beginne mit weniger Apfelessig und Zitrone und taste dich langsam heran.