NAPITAK ZA MRŠAVLJENJE

koji se pravi za 2 minuta

Sve namirnice u ovom napitku su potpuno prirodne i mogu da se pronađu u gotovo svakom bolje snabdevenom supermarketu. Takođe ovaj napitak je sjajnog ukusa i veoma lako ga je napraviti, što ga čini perfektnom alternativom za štetne gazirane napitke!

- 8 kesica zeleno čaja, po mogućnosti sa kofeinom
- 8 šolja vode (po mogućnosti filtrirane)
- 1 svež krastavac iseckan na tanke kriške
- 1 velika narandža iseckana na kriške
- 1 limun iseckan na kriške
- 1 kašika sveže randanog djumbira
- 1 šaka listova sveže nane

© Sva prava zadržana – NajbrzaDijeta.com

Uputstvo za pravljenje

1. Sipajte vodu u posudu i pustite da proklјuča
2. Skinite vodu sa vatre i dodajte 8 kesica zelenog čaja, zatim pustite da odstoje oko 5 minuta u vreloj void
3. Dok čekate, dodajte u veliki bokal u kojem ćete praiti napitak, iseckan limun, narandžu, djumbir i krastavac.
4. Nakon 5 minuta izvadite kesice zelenog čaja iz posude i zatim sipajte čaj u bokal
5. I na kraju ubacite listove nane u bokal
6. Rashladite napitak u frižideru (1 sat je dovoljno)

Napitak će biti svež oko 2 dana ukoliko se konstantno drži u frižideru.

SAZNAJ KAKO DA EFIKASNO SMRŠAŠ **Testiraj se i saznaj kako treba da izgleda idealno izbalansirana ishrana koja donosi rezultate.**

© Sva prava zadržana – NajbrzaDijeta.com