Detox-Zitronenwasser

Entgiften auf die Schnelle mit viel Vitamin C! Das Rezept für ein Detox-Zitronenwasser ist im Handumdrehen zubereitet und bringt den Stoffwechsel schon am Morgen in Schwung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min



Zutaten

1 Stk.	Zitrone
300 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für das **Detox-Zitronenwasser** die Zitrone halbieren und auspressen, in ein großes Glas füllen und mit kaltem Wasser aufgießen. Noch einen Schuss kochendes Wasser aus dem Wasserkocher hineingeben.

2. Den Drink jeden Morgen vor dem Frühstück genießen. Er regt die Verdauung und den Stoffwechsel an, wirkt positiv auf das Immunsystem, zudem werden Giftstoffe schneller ausgeschieden.

Tipp

Man kann zusätzlich einige Zitronenscheiben mit in das Glas des Detox-Zitronenwassers geben (siehe Bild). Für eine eventuelle Dekoration eignet sich am besten frische Minze. Im Winter kann etwas geriebener Ingwer oder Chilipulver mit eingerührt werden, das wärmt von innen.