

Apfelessig Limonade

Zutaten:

- 300 ml Wasser
- 2 Teebeutel grüner Tee oder die entsprechende Menge loser Tee
- 3 EL Apfelessig
- Saft einer Zitrone
- Ein kleines Stück frischer Ingwer
- 2 EL Süßungsmittel deiner Wahl
- 1 Flasche (0,7 l) Wasser oder Sprudelwasser



Zubereitung:

Aus 300 ml Wasser und dem Tee einen Teeaufguss zubereiten und abkühlen lassen.

Alle Zutaten außer dem Sprudel in einen Mixer geben und gut vermischen. Mit dem Sprudelwasser aufgießen und über den Tag verteilt trinken, am besten eine Stunde vor den Mahlzeiten

Die Inhaltsstoffe der Limonade unterstützen den entschlackenden Effekt des Apfelessigs. Grüner Tee enthält Catechine, die die Fettverbrennung ankurbeln.

Borneol und Cineol im Ingwer und die in der Zitrone enthaltenen Enzyme fördern die Verdauung.