



Immun Woche Zitruswasser

Aktive Zeit:
2 Minuten

Kochzeit:
0 Minuten

www.reset-yourself.info

Zitruswasser

Zutaten für 1 Person:

- ½ Bio Zitrone
- ½ Liter lauwarmes, stilles Wasser

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Bio Zitrone
- 1 Liter lauwarmes, stilles Wasser

Zubereitung:

1. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.
2. Von der Hälfte (1 Pers) oder der ganzen (2 Pers) Zitrone die Schale abreiben.
3. Die Zitrone halbieren.
4. Von der abgeriebenen Zitronenhälfte den Saft in ein großes Glas geben.
5. Dann die Zeste (Schale) dazu geben, das Wasser und gut umrühren.
6. Sofort trinken. Am besten als aller erstes nach dem Aufstehen.

Merke: **Zitronenwasser** ist nicht nur gesund auf Grund des hohen Vitamin C Gehaltes, es kann auch beim Abnehmen helfen. Denn der Körper braucht Vitamin C, um das für die Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin zu bilden. Das Hormon hilft, Fett aus den Fettzellen zu lösen und sie dem Körper als Energiereserve zur Verfügung zu stellen. Gerade in der **Schale der Zitrone** steckt am meisten Vitamin C!