



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ŞEKER ARATMAYAN DETOKS SUYU

Oda sıcaklığında 1 litre su

1 çubuk tarçın

1 küçük boy portakal

Portakalınızı kabuklarıyla birlikte kullanacaksınız. Bu nedenle özellikle dış kabuğunu çok iyi temizlemeniz gerekiyor. Portakalı iyice temizledikten sonra dilimlere ayırın. Daha sonra oda sıcaklığındaki 1 litre suya bu portakal dilimlerini atın. Üzerine bir çubuk tarçını ekleyin. Şişenizin kapağını kapattıktan sonra bir gece veya en az 5 saat kadar dinlendirin. Gün içinde detoks suyunuzu bitirmeye özen gösterin. Tatlı isteğinizin ne kadar azaldığına inanamayacaksınız.

