Elixir Détox Minceur au Raifort

Nombre de personnes : 1

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0

Ingrédients :

- *125 g de raifort*
- *4 citrons*
- *2 cm de gingembre frais*
- *3 cuillères à soupe de miel naturel*
- *2 cuillères à soupe de cannelle en poudre*

Etapes :

- Ajouter le raifort et le gingembre dans un mixeur puis broyer.
- Verser ensuite le jus des citrons et mixer pendant une minute.
- Enfin, ajouter la cannelle et le miel puis mélanger.
- Ce sirop doit tenir 3 semaines, le temps de la cure détox, à raison de deux cuillères par jour.

Le raifort est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes présentant une allergie ou une hypersensibilité. Il est aussi déconseillé pour celles et ceux prenant des médicaments anti-inflammatoires, un traitement contre le cancer ou des hormones thyroïdiennes.