

### Zutaten:

1 EL Bio Chiasamen

1 Glas

200 ml gutes Mineralwasser

1 EL Roh Honig

1 Bio Zitrone

### Zubereitung:

Die Bio Chiasamen in das Glas füllen und mit dem Wasser auffüllen.

Nun für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Chia Samen quellen im Wasser auf.

Nach den 4 Stunden 1 EL Roh Honig dazugeben und den Saft einer Biozitrone

Alles gut miteinander vermischen und 3 x am Tag trinken.

### Ergebnis:

Die Giftstoffe die sich im Darm angesammelt haben werden ausgespült

#### 1. Chiasamen:

- **Darmreinigung und Entgiftung:** Chiasamen quellen im Wasser auf und bilden eine gelartige Konsistenz. Dadurch können sie Schadstoffe und Toxine aus dem Körper entfernen.
- **Sättigungsgefühl:** Chiasamen füllen den Magen und sorgen für langanhaltende Sättigung. Ein Chia-Samen Detox-Drink kann den Tag gut starten lassen.

#### 2. Honig:

- **Abführende Eigenschaften:** Honig fördert die Darmbewegung und kann die Funktion des Dickdarms verbessern.



---

Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

---

3. **Zitrone:**

- **Stoffwechsellanregung:** Zitronenwasser regt den Stoffwechsel an und kann die Gewichtsabnahme unterstützen. Zudem verbessern die Säuren der Zitrone die Proteinverdauung im Magen.

WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN

---

*Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺*

---

