**🧘 Kategorija: Detoks**

**🥣 Recept: Juha od celera i peršina**

**Opis:**  
Lagana povrtna juha koja podržava rad bubrega i izbacivanje viška tekućine iz tijela. Celer i peršin su poznati prirodni diuretici, a u kombinaciji čine savršenu detoks kombinaciju.

**🧪 Sastojci:**

* 2 stabljike celera
* 1 vezica svježeg peršina
* 1 mali krumpir
* 1 manja mrkva
* 500 ml vode
* Maslinovo ulje, sol i papar po ukusu

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Operi i nareži povrće na komadiće.
2. Sve sastojke stavi u lonac s vodom i kuhaj dok ne omekšaju (20–25 minuta).
3. Usitni štapnim mikserom u kremastu supu.
4. Dodaj žličicu maslinovog ulja i začini po ukusu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Idealna kao lagani detoks obrok za večeru. Možeš je jesti nekoliko dana za redom kao dio čišćenja organizma, uz biljne čajeve i izbjegavanje prerađene hrane.