**🧘 Kategorija: Detoks**

**🟢 Recept: Prah spiruline s vodom**

**Opis:**  
Spirulina je superhrana bogata proteinima, klorofilom i esencijalnim nutrijentima koji pomažu u čišćenju organizma, podržavaju imunitet i vraćaju energiju. Konzumira se kao napitak u prahu.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica praha spiruline
* 200 ml hladne ili mlake vode
* (Opcionalno) par kapi limuna za bolji okus

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U čašu vode dodaj prah spiruline.
2. Dobro promiješaj dok se potpuno ne otopi (ili protresi u shakeru).
3. Po želji dodaj limun kako bi ublažio okus.
4. Pij polako, najbolje ujutro ili tijekom dana.

**✅ Savjet za korištenje:**

Počni s manjom količinom (pola žličice dnevno) ako je prvi put koristiš. Ne miješaj s toplim napicima jer toplina smanjuje učinkovitost spiruline. Najbolje ju je piti na prazan želudac ili između obroka.