**🧘 Kategorija: Detoks**

**🥕 Recept: Sok od mrkve i jabuke**

**Opis:**  
Prirodni, blagi detoks napitak bogat vlaknima, antioksidansima i vitaminima. Potiče probavu, čisti jetru i krv, te vraća energiju bez stimulansa.

**🧪 Sastojci:**

* 2 srednje mrkve
* 1 veća jabuka (slatka ili kiselkasta, po želji)
* Sok od 1/2 limuna
* (Opcionalno) mali komadić svježeg đumbira
* Voda (po potrebi)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Operi i oguli mrkvu i jabuku (nije nužno ako su domaće).
2. Iscjedi sok u sokovniku ili izmiksaj u blenderu pa procijedi kroz gazu.
3. Dodaj limunov sok i po želji đumbir za dodatni kick.
4. Posluži odmah, svježe i hladno.

**✅ Savjet za korištenje:**

Ovaj sok je idealan za jutarnje čišćenje organizma. Pij na prazan želudac za optimalan učinak, a možeš ga kombinirati i s laganim biljnim čajem tijekom dana.