

ALKOHLFREIER SOMMERDRINK

- ° Eiswürfel
 - ° Mangodrink oder -purée
 - ° Grapefruitsaft einer Grapefruit
 - ° Wilde Orange und Lemon ätherisches Öl, je 1 Tr. und nach Belieben
(Zahnstochermenge Zimt und Sternanis sind weitere Optionen)
 - ° Mineralwasser
 - ° San Bitter Aérogetränk, ev. Sanddornsaft
 - ° Zuckerersatz/Süßen nach Belieben
- Vermische alle Zutaten.
° Deko mit Fruchtschnitz
Der herrliche Sommerdrink ist fertig!

AROMATISIERTES WASSER

- ° Wasser
 - ° Zitronenschnitze, Pfefferminzeblätter, Eiswürfel
 - ° 1 - 2 ätherische Öle doTERRA
(Lebensmittelqualität, 100% rein) wie z.B. Limette, Zitrone, Tangerine, Wilde Orange, Pfefferminze
 - ° Eiswürfel
- Stelle die Karaffe hin, ev. in den Kühlschrank, jederzeit griffbereit, dann wird auch getrunken.

MORGEN-DETOX

- Auf nüchternem Magen
- ° 1 Tr. Grüne Mandarine oder Zitrone ätherisches Öl
 - ° 1 Glas Wasser
- (auch abgekochtes Wasser ist sehr empfehlenswert, dann erst die Öle hineingeben, wenn das Wasser Trinktemperatur hat)

Weitere Rezepte mit und ohne Alkohol bei Joana,
best.of.oils

lovenmyoils

