

## Elixir Détox Minceur au Raifort

**Nombre de personnes :** 1

**Temps de préparation :** 10 min

**Temps de cuisson :** 0

### Ingrédients :

- 125 g de raifort
- 4 citrons
- 2 cm de gingembre frais
- 3 cuillères à soupe de miel naturel
- 2 cuillères à soupe de cannelle en poudre



### Étapes :

- Ajouter le raifort et le gingembre dans un mixeur puis broyer.
- Verser ensuite le jus des citrons et mixer pendant une minute.
- Enfin, ajouter la cannelle et le miel puis mélanger.
- Ce sirop doit tenir 3 semaines, le temps de la cure détox, à raison de deux cuillères par jour.

**Le raifort est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes présentant une allergie ou une hypersensibilité. Il est aussi déconseillé pour celles et ceux prenant des médicaments anti-inflammatoires, un traitement contre le cancer ou des hormones thyroïdiennes.**