

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

# FIRESTARTER SHOT



## DAG 7 på 7 Dages Sundhedsboost

Cayennepeber er en fast bestanddel af mit 'køkkenudstyr' - og burde også være en fast del af dit. De fleste sundhedsfremmende egenskaber tilskrives det store indhold af stoffet capsaicin, men faktisk indeholder cayennepeber også betragtelige mængder vitaminer, mineraler og antioxidanter.

I kombination med de øvrige ingredienser får et over-all boost af din sundhed med dette juiceshot. Cayennepeber forbedrer blodcirkulationen og beskytter bl.a. mod åreforkalkning, kræft, uren hud samt forskellige hudsygdomme. Derudover har cayennepeber på samme måde som hvidløg og ingefær en antiinflammatorisk effekt på betændelsestilstande i kroppen.

Et lækkert, simpelt og powerfuldt shot til at booste dit over-all velbefindende.

## Ingredienser

- 1 citron med skræl
- 3 cm ingefær
- 1 æble
- 1 knivspids cayennepeber

## Fremgangsmåde:

- Pres ingefær, citron og æble i en juicemaskine.
- Tilsæt cayennepeber i kanden og rør rundt inden servering.