



Cóctel Probiótico de Kombucha y Lychee

Cuenta atrás para fin de año, últimas horas del 2018 y última receta digna de celebración con este **Cóctel Probiótico de Kombucha y Lychee** ! Dedicada especialmente a todos vosotros, con el deseo de que detrás de cada brindis de esta noche, se cumplan vuestros sueños, repletos de alegría y vitalidad, y por supuesto con mucha salud♥

Estoy segura que este cóctel **sin alcohol (menos de 1%)** os brindará toda la Felicidad digestiva y hormonal, gracias al poder del **kombucha**, gran fermentado y aliado **probiótico** para nuestros intestinos, un regalo para nuestra

microbiota!

Así que alcemos muy alto nuestra copa esta noche y brindemos por seguir cuidándonos, desde el auto-respeto y amor, escucha y mimo con alimentos afines a nosotros como estos, tal como nos merecemos!

Además yo he escogido el [Kombucha Flowers](#) del que disponéis de un **10%** con el código de compra **Mareva**, con el poder del **Saúco y la Uva**, por su delicioso sabor, ser de temporada, y de **propiedades inmunes**, que cuidan de nuestras **vías respiratorias**, **defensas**, **mucosas** y **piel**. Altamente **antioxidante**, la uva es buena **reguladora del tránsito intestinal** y **depurativa**, además de **combatir la fatiga** y **ser antiinflamatoria**, una joya a tener presente en estas Fiestas y con la que además entraremos en unas horas en el 2019! No se me ocurre mejor manera, y vosotros?



Este **Cóctel Probiótico de Kombucha y Lychee** es ante todo un auténtico cóctel de vitaminas y minerales, también por el aporte de vitamina C y polifenoles del lychee (o lichi), mejorando así la calidad de los vasos sanguíneos, además de tener acción antiviral y reguladora de la glucemia, entre muchas otras.

De sabor naturalmente dulce, celebrar el año nuevo con esta bebida inteligente, saludable y afín a nosotros solo puede sumar en nuestros buenos deseos para este 2019! Listos para el chinchín? Allá vamos que quedan literalmente horas para ello!!

Ingredientes

- 2 tazas de Kombucha de Saúco y Uva, sin pasteurizar
- zumo de 1/2 lima
- 6 uvas bio despepitadas y con piel
- 7 lychees pelados y sin hueso
- 2-3 cubitos de hielo
- toppings: una estrella de anís estrellado, un palito con 1 lychee y uva por copa
- opcional: 1 rama de canela (o 1 c.postre de canela en polvo) y 1 c.postre de miel sin pasteurizar (también fuente probiótica)

Elaboración

1. En el vaso de la batidora, batir todos los ingredientes en el orden indicado hasta que queden bien mezclado y homogéneo.
2. Si se necesita endulzar, añadir la miel y/o canela en polvo. También se puede añadir la canela en rama a la mezcla, a modo de dejarla “infusionada” durante unas 2 horas previas en nevera, junto con el anís estrellado, de esta manera conseguimos aromatizar el cóctel aún más.
3. Dejar en nevera o servir al momento según temperatura deseada, y servir con los toppings al gusto.
4. Celebrarse y desearse lo mejor con cada sorbo!

¡Feliz Año Nuevo amores!

