

EAU CITRON – CONCOMBRE – MENTHE

Pour 1 litre :

- 1 citron bio - ½ concombre - 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Coupez le citron et le concombre en fines rondelles
- Ajoutez la menthe légèrement froissée
- Laissez infuser au frais 1 à 2 heures

Très hydratant, aide à la digestion et donne une vraie sensation de fraîcheur.

INFUSION FROIDE FRAISE – BASILIC

Pour 1 litre :

- 6 à 8 fraises bien mûres - 6 feuilles de basilic frais
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Coupez les fraises en deux
- Ajoutez le basilic
- Laissez infuser au frais 2 heures minimum

Les fraises apportent un goût naturellement doux sans besoin de sucre.

THÉ GLACÉ MAISON À L'ORANGE

Pour 1 litre :

- 2 sachets de thé (noir ou vert selon préférence)
- 1 orange bio - 1 litre d'eau

Préparation :

- Faites infuser le thé dans 500 ml d'eau chaude pendant 5 minutes, retirez les sachets et ajoutez 500 ml d'eau froide
- Ajoutez l'orange en rondelles, laissez refroidir au réfrigérateur

Les fraises apportent un goût naturellement doux sans besoin de sucre.

