

- EAU AROMATISÉE - INFUSION FROIDE AUX FRUITS

Hydratation et fortes chaleurs

INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau filtrée
- Fruits frais ou surgelés bio de votre choix
- Quelques feuilles entières de plantes aromatiques au choix : menthe, verveine, basilic etc.
- En option : 1 ou deux rondelles de citron frais biologique

Matériel :

- 1 grande carafe
- 1 bouteille en verre d'un litre

RÉALISATION

- Remplir une grande carafe avec 1 litre d'eau fraîche filtrée.
 - Ajouter une poignée de fruits frais ou surgelés (fruits rouges, mangue, ananas, melon etc.)
 - Ajouter les feuilles entières de plantes aromatiques.
 - Mélanger le tout et placer la carafe au frigo toute une nuit.
 - Le lendemain, filtrez l'eau aromatisée et mettre en bouteille.
- A boire très frais. Bonne dégustation !

Recette by **Magali Tempère**, 2021.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM