



Eau detox mate citron

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 4 personnes

4 infusettes de maté vert	3 infusettes d'infusion citron et gingembre	2 oranges fraîches
 1 citrons verts ou jaunes (au choix)	1/4 concombre	 1 l d'eau

La préparation

Étape 1

Remplir une grande bonbonne avec le litre d'eau

Étape 2

Y plonger toutes les infusettes (maté vert et citron-gingembre)

Étape 3

Couper le citron en deux. Presser au-dessus de l'eau 1/2 citron.

Étape 4

Couper les 2 oranges en deux. Presser au-dessus de l'eau 1 orange et 1/2.

Étape 6

Au bout de 2h minimum et 2h30 maximum retirer toutes les infusettes.

Étape 7

Mettre bien au frais au minimum 4h et déguster.

Notre astuce

Vous pouvez agrémenter de petits fruits antioxydants tels que les groseilles, les physalis ou les gojis.

Si vous voulez sucrer légèrement, ajoutez du sirop d'agave, ce sera parfait !