

L'eau aromatisée

Prenez 1L d'eau avec des épices, des herbes ou des fruits (de votre choix). Laisser infuser une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, vous pourrez déguster cette délicieuse eau maison et sans sucre ajouté !

Idée de recette

L'eau aromatisée au citron:

1L d'eau, 1 ou 2 jus de citron et quelques lamelles

Le jus de citron coupe les envies sucrées, aide la digestion, stimule le système immunitaire, et nous donne du peps, notamment grâce à ses apports en vitamine c

Vous pouvez également rajouter quelques feuilles de menthe pour donner plus de fraîcheur et de goût à votre eau.

