

PAR LAURENCE GROSJEAN, DIÉTÉTICIENNE

EAU À LA POMME, COCO, MENTHE ET GINGEMBRE

Ingredients (Pour 4 personnes)

6 dl d'eau
4 dl d'eau de coco
2 petites pommes bio
3 tiges de menthe bio
2 cm de gingembre bio

Préparation:

Couper la pomme en fines tranches, puis enlever les pépins.

Placer les pommes et la menthe dans une carafe. Râper le gingembre, puis ajouter l'eau de coco. Remplir d'eau.

Laisser infuser au moins 2 heures au frais, au mieux 1 nuit. Boire frais.

