

Infusion rafraîchissante à la menthe et agrumes



INGREDIENTS

2 litres d'eau filtré ou purifié
1 concombre
1 citron non traité
1 c.c de gingembre frais râpé
12 feuilles de menthe

Étape 1

Peler et couper en tranche le concombre dans une grande carafe.

Étape 2

Ajouter le gingembre frais râpé et les feuilles de menthe.

Étape 3

Couper le citron non pelé en fines tranches et l'ajouter à la préparation.

Étape 4

Ajouter l'eau et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.

Étape 5

Boire tout au long de la journée.

Les Vertus

Le concombre régénère les liquides, rafraîchit le sang, neutralise les toxines. Un super aliment anti-chaueur.

Le citron apaise la soif, régénère les liquides, chasse la chaleur, refroidit le sang et neutralise les toxines. Lui aussi un super aliment anti-chaueur.

Le gingembre tonifie, antioxydant naturel, il neutralise les toxines.

La menthe rafraîchit en dissipant la chaleur, elle neutralise les toxines.