

## *Eau de fruits*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1/2 pamplemousse
- 5 fraises (50g)
- Le jus d'un demi citron
- 3 - 4 feuilles de menthe
- 25cl d'eau
- Options: plantes, épices...

### Préparation 10 minutes / Infusion 4 heures à 24 heures

- Éplucher le pamplemousse en ôtant bien la partie blanche
- Couper le en morceau
- Mettre les morceaux dans une bouteille à large ouverture ou un verre
- Laver et couper les fraises en 2 ou 4 ajouter les aux morceaux de pamplemousse
- Laver, froisser et ajouter les feuilles de menthe aux fruits
- Ajouter les options si vous le souhaitez
- Ajouter le jus de citron et l'eau
- Mélanger délicatement
- Laisser infuser au frais 4 à 24 heures
- Après avoir siroté la boisson n'hésitez pas à manger les fruits

### Accompagnement

- Cette boisson peut être consommée quotidiennement si vous n'ajoutez pas de sucre.
- De nombreuses variantes sont possibles selon les saisons amusez-vous !

Diétôdélices