

Jus de fruits épicés

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- Fruits au choix (150g)
- Épices, aromates au choix: gingembre, menthe, cannelle, curcuma, piment, poivre....
- Option : glaçons

Préparation 10 minutes

- Éplucher le fruit s'il n'est pas biologique
- Le couper en morceaux
- Mettre les morceaux de fruits dans le blender et ajouter la ou les épices choisies
- Mixer et ajouter de l'eau au fur et à mesure pour obtenir la consistance souhaitez
- Déguster idéalement immédiatement

Accompagnement

- Cette boisson peut être consommée une fois par jour, en complément des fruits mâcher et en remplacement des autres jus de fruits

Diétôdélites