

Boisson énergisante

Traditionnellement à base de vinaigre de cidre et souvent parfumé au gingembre frais, cette boisson énergisante sans caféine et gorgée d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et d'enzymes.

Ingrédients

800 g d'eau pure (pas robinet)

45 g de jus de citron frais bio

15 g de curcuma frais bio

15 g de gingembre frais bio

45 g de miel bio

Instructions

- Emincez le gingembre et le curcuma à l'aide d'une « mandoline ».
- Versez de l'eau pure dans le bocal hermétique, ainsi que le reste des ingrédients.
- Mélangez.
- Fermez le bocal et laissez-le à température ambiante pendant 48h.
- Filtrez puis réservez 24h au frais dans une bouteille ou un bocal en verre fermé.
- Dégustez !

Notes

Note : vous pouvez remplacer le jus de citron par 2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre bio non pasteurisé.