



Kéfir de fruits

Ingrédients :

- 2 tranches de citron
- 1 fruit sec
- 1 cs de graines de kéfir
- 1 cs de sucre



Préparation : 2 minutes

1. Verser dans un bocal 1 litre d'eau, laisser décanter 15 minutes.
2. Ajouter tous les ingrédients.
3. Fermer le bocal NON hermétique.
4. Laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que le fruit sec remonte.
5. Filtrer dans une bouteille de limonade.
6. Conserver 5 jours maximum au frais ou pas.

C'est prêt !!!

Une fois filtré, aromatisez selon votre goût.



Sirop de menthe

Ingrédients :

- 500 ml d'eau
- 500 g de sucre
- 250 feuilles de menthe



Préparation : 5 minutes

1. Rincer les feuilles de menthe.
2. Dans une casserole faire fondre l'eau et le sucre, ajouter les feuilles de menthe.
3. Laisser bouillir à couvert et à petit feu pendant 10 minutes.
4. Couper le feu, laisser refroidir, filtrer.

C'est prêt !!!

Conserver au frais



Eau aromatisée

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- Agrumes
- Aromates
- Epices



Préparation : 5 minutes

1. Mettre un litre d'eau dans une bouteille.
2. Ajouter les ingrédients de votre choix (ex : menthe, citron, romarin).
3. Fermer le bouchon et conserver au frais.

C'est prêt !!!

- Boire très frais, se conserve 5/7 jours