

Boisson Citron-gingembre d'Armelle

Ingrédients

200g de gingembre bio pelé
1 gros citron bio bien lavé

Déroulement

Dans Le Mixer 3secondes vit 10
Avec 1 /2 litre d'eau 3 sec Vit 10
Je complète avec ½ litre d'eau
Filtrer au chinois ou panier du Thermomix
Se conserve au frigo qq jours
A utiliser petit dosage avec eau pétillante ou pas
L'hiver avec miel et eau chaude au retour du long côté ou rando
pédestre.