

TISANE DÉTOX



Les baies de goji se récoltent d'août à octobre !

La baie de goji est connue pour ses multiples vertus. En effet, elle est parfaite pour détoxifier votre corps grâce à sa forte teneur en vitamines et en fer!



Ingrédients (1p)

- 1 Litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de baie de goji fraîche
- 1 citron
- 1 morceau de gingembre
- 1 sachet de tisane (de préférence nature)

Préparation (10min)

- Faites chauffer de l'eau dans une casserole puis verser l'eau chaude dans un verre ou une tasse.
- Dans votre verre/tasse, ajoutez votre sachet de tisane, puis laissez infuser 2-3 min.
- Ensuite, coupez et pressez un citron dans votre tisane. Puis, pelez le gingembre et coupez le en fines tranches.
- Mélangez le tout en y ajoutant vos baies de goji et laissez infuser dans votre tisane pendant quelques minutes
- Filtrez puis buvez !

Et voilà !

Vous êtes prêt à vous faire plaisir et toujours avec des fruits..!