

# Thé vert/Citron

## Coupe-faim



5 minutes



3/verre



Pour 1 litre



Peu calorique  
Coupe-faim

## Ingrédients

---



3 sachets de thé vert nature



1 citron



1 goutte d'huile essentielle d'orange



1 litre d'eau

## Étapes

---

Couper 2 rondelles de citron.

Presser le reste du citron pour récupérer le jus.

Porter l'eau à ébullition.

Ajouter les sachets de thé.

Laisser infuser 5 minutes.

Ajouter une 1 goutte d'huile essentielle d'orange.

Ajouter le jus de citron et vider le tout dans une bouteille. Y ajouter les rondelles de citron.

**Astuce :** À boire frais tout au long de la journée. Encore plus efficace sur la satiété tiède et chaud.