

Boisson anti-rétention

Concombre/Citron



10 minutes



20/personne



4 personnes



Hydratant
Diurétique

Ingrédients



1 concombre



1 citron



1 litre d'eau



10 feuilles de menthe fraîche



1 càc de graines de chia

Étapes

Laver et trancher finement le concombre et le citron.

Mettre les tranches de concombre et de citron dans une grande carafe.

Ajouter les feuilles de menthe fraîche et les graines de chia.

Remplir la carafe avec 1 litre d'eau.

Mélanger et laisser infuser au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir