

Eau tonique infusée

Orange, gingembre & chia



10 minutes



25/personne



4 personnes



Hydratante
Antioxydante

Ingrédients



Eau plate ou pétillante : 1 litre



Orange : 1 (environ 180 g)



Racine de gingembre frais : 10 g



Graines de chia : 2 c. à soupe



Jus d' ½ citron



Quelques feuilles de menthe fraîche

Étapes

Laver l'orange et la couper en fines rondelles.

Éplucher le gingembre et le couper en fines lamelles.

Verser l'eau dans une grande carafe.

Ajouter les rondelles d'orange, les lamelles de gingembre et le jus de citron.

Incorporer les graines de chia et bien mélanger.

Ajouter quelques feuilles de menthe.

Placer la carafe au réfrigérateur et laisser infuser pendant au moins 1 heure.