

SMOOTHIE CONCOMBRE VIGNE ROUGE

SMOOTHIE CONCOMBRE VIGNE ROUGE intègre une infusion à un légume fruit pour une boisson rafraîchissante. La vigne rouge au goût assez neutre peut s'intégrer avant un repas pour son effet veinotonique.

250 ml infusion de plante

1 concombre

2 citron (jus)

2 càs Eau de Quinton hypertonique

2 rondelles Citron

1 càs cardamone

1 càs gingembre



 10 minutes

 10 minutes

 2 personnes



1. Préparer une infusion avec de la vigne rouge et laisser refroidir



2. Égrainer un concombre



3. Trancher le concombre avant de le mixer



4. Mixer le concombre en ajoutant des cuillères à soupe d'infusion



5. On obtient un liquide assez mousseux



6. Ajouter le jus d'un citron



7. Ajouter une cuillère à soupe de rondelles de gingembre frais



8. Ajouter 4 rondelles de citron



9. Ajouter la cardamone et le Quinton hypertonique



10. Laisser reposer une heure au frais



11. Servir très frais



12. Boisson rafraîchissante, agréable voire désaltérante