

Yogaⁿ BEING

by Isabelle Chatel

boissons rafraîchissantes



Ingédients



1L d'eau



10 feuilles de menthe
marocaine



fruits frais au choix
selon les saisons



le jus d'1/2 citron

Matériel



1 carafe qui ferme

Boisson rafraichissante

PRÉPARATION

- Verser le litre d'eau dans une carafe qui ferme
- Ajouter les différents ingrédients
- **Laisser infuser +/- 12h**

Idéalement en ayurveda, ne pas boire l'eau qui sort du frigo, laisser à température ambiante.

