

Astuces pour des boissons sans sucre ajouté

Les eaux aromatisées

Pour aromatiser les eaux ou vos thés, il est possible d'utiliser des épices, des herbes aromatiques, des fruits et légumes frais ou surgelés.



Nos suggestions

Les épices	Cannelle, gingembre, cardamome, anis étoilé, vanille
Les herbes aromatiques	Basilic, menthe, lavande, citronnelle, mélisse
Les fruits et légumes	Citron, orange, concombre, pastèque, melon, framboise, fraise

Astuce ! La fabrication de glaçons aromatisés permet de confectionner sa boisson aromatisée en peu de temps.



Les thés sous toutes leurs formes

Les thés et les tisanes peuvent être utilisés pour aromatiser les boissons qu'ils soient aux fruits, à la vanille, aux herbes aromatiques. Ils ne contiennent généralement pas de sucre ajouté à l'exception des thés en granulé ou en poudre.

Le saviez-vous? Il est possible de faire infuser des sachets de thé dans de l'eau froide, le temps d'infusion est plus long mais le résultat est étonnant!



Idées de boissons sans sucre ajouté

Thé chai

- 1 L Thé noir
 - 1 Bâton de cannelle
 - 1 Petit morceau de gingembre frais
 - 1 Anis étoilé
- A servir chaud ou froid!*

Eau aromatisée façon Mojito

- 1 L Eau gazeuse
 - 5 Branches de menthe
 - 1 - 2 Citron(s) vert(s)
 - Glace pilée
- Ecraser la menthe et le citron vert dans un mortier*

Eau parfumée à la fleur d'oranger

- 1 L Eau
- ½ Orange coupée en morceau
- 5 Gouttes de fleur d'oranger

Thé froid d'été

- 1 L Thé vert refroidi
- 3 Rondelles de concombre
- 5 Fraises coupées en deux