

POTION DIGESTION

LEBOOTCAMP

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

VEGAN

SANS LACTOSE

SANS CUISSON

Compatible avec les phases
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

Ingrédients pour 1 litre :

- Eau plate ou gazeuse de votre choix
- 2 grenades
- 1 citron vert BIO
- Menthe fraîche
- Optionnel : glace pilée

Étapes :

• 1) Préparez les ingrédients.

Pressez les deux citrons.

Égrainez les grenades en les coupant en deux dans le sens de la largeur. Écartez avec les doigts la peau pour la craquer un peu afin que les grains se détachent plus facilement. Retournez la grenade (peau vers vous) et avec le dos d'une cuillère à soupe tapez contre la peau. Les grains vont se détacher d'eux-même et tomber dans le saladier que vous aurez préalablement positionné dessous.

• 2) Réalisez le jus.

Passez les graines de grenade à l'extracteur de jus (ou à la centrifugeuse).

Autre méthode : mixez-les avec un peu d'eau puis passez-les au chinois.

Diluez avec l'eau et les feuilles de menthe rincées.

Ajoutez quelques graines de grenade pour la décoration.

• 3) Dégustez !

Véritable atout de ces fêtes de fin d'année, la grenade va vous apporter toutes ses vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et booster votre immunité. Rien que ça !

