



Punch d'automne fruité à la stévia



INGRÉDIENTS

Pour +/- 1 l ou 6 portions de 15 cl

- Gingembre frais
(+/- 5 cm selon vos goûts)
- Un bâtonnet de cannelle
- Quelques fleurs d'anis étoilé
(selon vos goûts)
- 3 dl thé au pamplemousse ou tout autre infusion aux fruits selon vos goûts (2 sachets)
- Quelques brins de verveine fraîche
- 5 dl de jus de pastèque
- 1 dl de jus de pamplemousse frais
- 1 dl de jus de citron vert frais
- 16 morceaux de pamplemousse
(l'équivalent d'1/2 pamplemousse)
- 8 petites boules de pastèque
- Quelques gouttes de stévia liquide
(quantité selon vos préférences/goûts)

PRÉPARATION

Faire infuser des rondelles de gingembre dans 1 tasse d'eau bouillante. Veiller à ce que le gingembre cuise suffisamment longtemps pour en faire ressortir un maximum le goût.

Laisser refroidir cette préparation avant d'ajouter le bâton de cannelle, un peu d'anis étoilé, le pamplemousse séché et la verveine.

Mélanger le thé au gingembre avec les jus de pamplemousse, citron vert et pastèque.

Terminer la préparation en ajoutant les morceaux de fruits et la stévia liquide selon vos goûts ! Santé !

ASTUCE

Vous préférez boire votre punch chaud? Aucun problème!

Dans ce cas, n'ajoutez pas les morceaux de fruits et ajoutez éventuellement un deuxième bâton de cannelle.



* par rapport
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.EDULCORANTS.eu