

Canicule

PENSEZ À VOUS !



L'ensoleillée

framboises, melon et basilic

Ingrédients

- quelques morceaux de melon
- quelques framboises fraîches ou surgelées
- 1-2 feuilles de basilic
- carafe d'eau fraîche

Préparation

1. Placez le melon et les framboises dans la carafe d'eau.
2. Ajoutez le basilic.
3. Laissez infuser 10 minutes.

Dégustez !



Idée glaçons

Remplacez l'eau par du jus de fruits dans le bac à glaçons.

En cas de fortes chaleurs, pensez à boire frais au moins **1.5l par jour** sans attendre d'avoir soif !

