

Recette de boisson énergisante

La recette de Michel Gravel

Ingrédients:

1 litre d'eau (3 tasses d'eau froide, 1 tasse d'eau chaude)
1 citron pressé
4 cuillerées à thé de miel liquide
1 bonne pincée de sel

Préparation:

Bien dissoudre le miel dans la tasse d'eau chaude
Si vous voulez augmenter la quantité de boisson, ajoutez de l'eau et du jus d'orange

Hydratation garantie par Michel..., si vous n'oubliez pas de boire souvent (aux 15 minutes)