

# Recette Eau Détox

Magali, la créatrice de *My Shop Yoga* vous propose une recette simple à réaliser.

Comment préparer une eau détox pour se rafraîchir tout en faisant un peu attention à sa ligne et surtout en prenant du plaisir ?

Les boissons détox sont faciles et rapides à préparer. Elles sont en grande partie composées de plantes, de fruits et de légumes aux effets drainants. Si vous suivez un régime ou si vous voulez faire attention à votre ligne, elles sont parfaites pour éliminer les toxines et déchets accumulés. **S'hydrater** avec de l'eau vitaminée et détoxifiante et éviter les boissons sucrées, voila de quoi booster notre **vitalité** en un rien de temps.

## Préparation :

Epluchez ou lavez les fruits de votre choix. Découpez-les en tranches ou rondelles selon votre humeur. Glissez-les dans une bouteille en verre ou une gourde thermos réutilisable. Remplissez d'eau. Mettez au froid au moins 2 heures. Le mieux est de laisser infuser plus longtemps, voire toute la nuit, car ainsi les fruits auront le temps de parfumer l'eau.

## Idées de mélange pour 500 ml :

- Orange-fraise: 1 orange bio / non traitée + 4-5 fraises de belle taille.
- Pomme-kiwi : 2 kiwis + 2 pommes
- Citron-kiwi : 1 citron bio / non traité + 2 kiwis
- Framboise-Concombre :  
6-8 framboises + 4 brins coriandre + 8 tranches concombre

N'hésitez surtout pas à rajouter des herbes comme de la **menthe**, du **basilic** et même **persil** ou **coriandre**. Si vous avez envie d'un goût plus sucré, vous pouvez mettre une touche de sirop d'agave ou de miel. Prenez des fruits de saison et mixez les recettes autant que vous voudrez. Les variantes sont infinies, **faites-vous plaisir** !

