



Élixirs à préparer



8 ingrédients



15 minutes chacun



1 verre par recette

Les élixirs permettent de faire le plein de nutriments en un seul verre facile à digérer. Savourez ces deux recettes à préparer à la maison, que vous pouvez facilement inclure à votre routine pour permettre à votre corps d'apprécier tous les avantages de ces ingrédients nutritifs.

ÉLIXIR POUR LA DIGESTION

1. Mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer 5 à 10 minutes, en mélangeant de temps en temps, ou jusqu'à ce que les graines de chia forment un gel. C'est prêt!

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de graines de chia entières
- 1/2 citron (pressé)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme (brut et non filtré)
- 1 1/2 tasse d'eau tiède

ÉLIXIR POUR RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

1. Dans une petite casserole, faites bouillir l'eau. Pendant ce temps, versez le gingembre, le vinaigre, le miel, les bâtons de cannelle, le poivre de Cayenne et le sel dans un bocal ou un bol non fissuré.
2. Versez l'eau bouillante et mélangez jusqu'à dissolution du miel. Filtrez et buvez immédiatement.

INGRÉDIENTS

- 3 tasses d'eau bouillante
- 1 morceau de gingembre (frais, pelé et broyé)
- 1/2 gousse d'ail (broyée)
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 tasse de miel (brut, de préférence)
- 2 bâtons de cannelle (coupés en deux)
- 2 c. à soupe de jus de citron