

# LIMONADE



## INGREDIENTS :

- 2 citrons
- 1 cuillère à soupe d'écorce de citron **BIO**
- 1 demi-tasse de jus d'orange (maison)
- 4 petites gousses d'ail cru
- 2 g de gingembre
- 1 pincée de piment de Cayenne (**facultatif pour ceux souffrent de l'estomac**)
- 1 cuillère à soupe de miel



*Mixer le tout et consommer le jour même!*

**Recette tirée du livre Santé par les boissons du Dr Georges PAMPLONA-ROGER**