



THÉ GLACÉ AUX FRUITS ROUGES

POUR 2 LITRES

INGRÉDIENTS

- 2 LITRES D'EAU
- 75G DE FRAISES
- 40G DE FRAMBOISES
- 40G DE MÛRES
- 2 SACHETS DE THÉ AU FRUITS ROUGES

PRÉPARATION

- Faire chauffer l'eau dans une casserole et mettre le thé à infuser pendant 15 minutes.
- Laisser refroidir.
- Laver et équeuter les fraises en quartiers.
- Mettre les fraises, mûres et framboises dans une bonbonne ou des pichets et ajouter le thé infusé.
- Placer au frais pendant 1 à 2h.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 1L : Glucides : 5,4g dont
Sucres : 2,8g, Lipides : 0,3g dont
AG Saturés : 0,0g, Protéines : 0,7g,
Fibres : 2,6g, Calcium : 12,5mg,
Fer : 52,5mg - 27 Kcal

