

Breuvage froid au concombre

Un breuvage dont les enfants raffoleront.

Dans la jarre du mélangeur, déposer :

1 concombre coupé en gros morceaux

Le jus d'un citron

1 c. à thé de miso

Un peu de sirop d'érable (facultatif)

Herbe fraîche (facultatif)

Mélanger à haute vitesse et puis boire.