

Canicule: buvez régulièrement



#IMAD
AVEC
VOUS

Idée glaçons

Remplacez l'eau
par du jus
de fruits dans
le bac
à glaçons

**En cas de fortes chaleurs,
pensez à boire frais au moins
1,5 l par jour sans attendre
d'avoir soif !**



Eau aromatisée à la pomme et à la cannelle

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 bâton de cannelle
- 1 litre d'eau



Préparation

1. Lavez la pomme et coupez-la en fines tranches (sans l'éplucher).
2. Placez ensuite les tranches de pommes et le bâton de cannelle dans votre carafe d'eau.
3. Ajoutez l'eau.
4. Laissez infuser environ 2 heures au réfrigérateur.

Bonne dégustation !