

Maranatha Christ Revient

Recette pour le métabolisme

1 litres de jus de raisin noir,
1 litres de limonade,
1 peche blanche,
1 pomme, 1 citron,
1 bâton de cannelle,

REALISATION. pelez et coupez en petits morceaux la peche et la pomme. lavez le citron et coupez-le en rondelles {sans jeter la peau}. versez dans une jarre le jus de raisin et la limonade. incorporez les fruits coupes en morceaux et la cannelle. conservez au réfrigérateur pendant 2 ou 3 heures. servez la sangria avec des petits morceaux de fruits, très froide et avec des glaçons.

ALTERNATIVE PLUS SALUTAIRE. utilisez le jus de 2 citrons et de litres d'eau au lieu de la limonade.

