

La cannelle est l'une des épices les plus riches en antioxydants. Elle possède d'exceptionnelles propriétés antibactériennes.

Le gingembre est tonifiant et a des vertus anti-inflammatoires.

Le clou de girofle a de puissantes propriétés antiseptiques.

Riche en flavonoïdes, le thym stimule le système immunitaire et soulage certains troubles



digestifs.

INGRÉDIENTS : Pour 2 personnes

- 250 ml d'eau
- 250 ml de lait d'amande
- une cuillère à café de cannelle en poudre
- une demi cuillère à café de gingembre en poudre
- une demi cuillère à café de thym
- 2 clous de girofle

PRÉPARATION

Portez à ébullition l'eau et le lait d'amande.

Hors du feu, ajoutez la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et le thym.

Faire infuser pendant env. 10 minutes.

Bonne dégustation !