

Cocktail de Kombucha au gingembre et à la menthe prêt à boire



Ce cocktail utilise des ingrédients probiotiques, anti-inflammatoires et pauvres en sucre. Préparez ce cocktail à l'avance pour créer un prêt à boire. Il est également très bon en tant que mocktail !

Préparation 5-10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 105

Lipides 0

Glucides 13

Fibres 0

Protéines 0

Sodium 0

Ingrédients

- 1 bouteille (414 ml) de [kombucha au gingembre](#)
- 10-15 feuilles de menthe
- 1 lime
- 30 g (60 ml) de gingembre frais, coupé en tranches
- 60 ml (2oz) de gin

Préparation

1. Pour créer un "prêt à boire", versez environ 90 ml de kombucha dans la bouteille de kombucha, conservez-la au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.
2. Remplissez la bouteille avec du gingembre tranché, des feuilles de menthe et le jus d'un citron vert.
3. Ajoutez 2 oz de gin et laissez le mélange infuser au réfrigérateur pendant 2 à 6 heures. Une infusion plus longue donnera des arômes plus forts.
4. Lorsque vous êtes prêt, servez 2 portions sur de la glace et complétez avec le kombucha réservé. Dégustez !

Pour un mocktail : retirez seulement 30ml de kombucha.

Pour un service rapide : dans un shaker, mélangez la glace, les feuilles de menthe, le jus de citron vert et le gin. Râpez le gingembre dans le shaker. Secouez. Versez uniformément dans 2 verres, complétez avec du kombucha et des garnitures supplémentaires si vous le souhaitez.

Notes



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal