

Mocktail Bergamot Bliss



Rehaussez votre expérience de Février sans alcool avec notre mocktail Bergamot Bliss – un plaisir aussi sain qu'agréable. Cette concoction à base de thé et faible en sucre mélange avec finesse la sophistication du Earl Grey à des notes subtiles d'agrumes. Profitez d'une évasion rafraîchissante sans compromettre le goût, où le secret est si bien gardé que vous oublierez l'absence d'alcool. Laissez-vous tenter par un mocktail qui est la boisson idéale pour une soirée équilibrée et consciente.

Préparation 12 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 40

Lipides 0

Glucides 6

Fibres 0

Protéines 4

Sodium 60

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'eau chaude
- 2 sachets de thé Earl Grey

- 22.5 ml (1 ½ c. à soupe) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de glaçons
- Thé Earl Grey en vrac pour la décoration, facultatif

Préparation

1. Dans un petit bol, infuser les 2 sachets de thé dans l'eau chaude 5 minutes.
2. Après 5 minutes, retirer les sachets de thé du bol et ajouter le sucre au thé infusé. Attendre encore 5 minutes pour que le thé refroidisse.
3. Ajouter tous les ingrédients, sauf les glaçons, dans un coquetelier et secouer vigoureusement pendant une minute.
4. Après une minute, ajouter les glaçons et secouer vigoureusement de nouveau.
5. Filtrer le mocktail dans un verre à cocktail, garnis avec des feuilles de thé en vrac et déguster !

Notes

Servir immédiatement.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal