

LLIMONADA CASOLANA

INGREDIENTS:

- el suc de 4 llimones,
- la pell de 1/2 limona,
- 3 cullerades soperes de xarop de dátils o mel
- 1 Litre d'aigua,
- 10 fulles d'herba-sana o menta fresca.



<https://www.nutreatude.com/recetas-escritas/>

ELABORACIÓ:

Posam tots els ingredients a la batedora i trituram fins aconseguir una textura fina i suau.

A l'estiu podem afegir glaçons i triturar-ho tot.