



Soupe ginseng

09/05/2018 à 12h16

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pommes
- 4 kiwis
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 citron
- 1 sachet de thé vert au ginseng

Préparation :

- Faites infuser le sachet de thé dans 50 cl d'eau bouillante durant 10 minutes puis laissez refroidir;
- Lavez, épluchez les pommes et passez-les à la centrifugeuse;
- Pressez les agrumes et ajoutez le jus des pommes;
- Epluchez les kiwis et coupez-les en rondelles;
- Mixez le tout avec les kiwis et l'infusion. C'est prêt !

L'astuce du chef :

Buvez du thé au ginseng tous les jours entre les repas, pour drainer l'organisme et retrouver du tonus.