

Chocolat chaud

- 2 c. à c. de chocolat en poudre
- 50cL de lait végétal
- 10g de Spira
- 5g de sucre de canne

Faites chauffer quelques minutes votre lait avec le chocolat en poudre.

Mélangez le lait en y incorporant le sucre puis Spira.

Dégustez !



ASTUCE SANTÉ SPIRA : Doté de la même texture qu'un chocolat chaud traditionnel, ce lait végétal est plus digeste grâce aux propriétés de la spiruline.



Thé glacé à la menthe

- 3 sachets de thé à la menthe
- 1L d'eau
- 25g de Spira
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Faites infuser les sachets dans 1L d'eau bouillante.

Laissez refroidir l'infusion.

Mélangez Spira avec un peu d'eau. Une fois la spiruline suffisamment liquide, mélangez-la à l'infusion.

Ajoutez les feuilles de menthe puis réservez au frais. C'est prêt !



ASTUCE SANTÉ SPIRA : Le thé vert et la spiruline étant deux puissants antioxydants, leur association fait de cette boisson un super cocktail détox !



Jus de pomme

- 250mL de jus de pomme
- 1 morceau de gingembre râpé
- 1/2 citron pressé
- *optionnel : des glaçons*

Versez un fond de jus de pomme dans un verre, incorporez Spira, le gingembre et le citron. Mélangez bien le tout.

Ajoutez le reste de jus de pommes.

Incorporez si vous le souhaitez quelques glaçons.

Les autres jus de fruits s'accommodent aussi très bien !



ASTUCE SANTÉ SPIRA : Boisson détox par excellence, ce jus de pomme et de citron vous permet de faire le plein de vitamine C.

