



GEL ÉNERGÉTIQUE MAISON

LISTE DES INGRÉDIENTS :

- 30 G DE MIEL LIQUIDE (ÉVITER UN MIEL TROP SOLIDE)
- 30 G DE SIROP D'AGAVE
- 40 ML DE JUS D'ORANGE PRESSÉ MAISON
- 1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CURCUMA
- 1 CUILLERÉE À SOUPE DE GEL D'ALOÉ VERA
- 1 CUILLERÉE À CAFÉ D'HUILE DE TOURNESOL
- 2 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON OU DE L'ÉCORCE DE CITRON
- 2 GOUTTES DE TEINTURE MÈRE DE PROPOLIS
- 1 PETITE CUILLERÉE DE GELÉE ROYALE
- 4 PINCÉES DE FLEUR DE SEL

• ÉTAPES DE LA RECETTE

- MÉLANGEZ LE CURCUMA ET L'HUILE DE TOURNESOL
- RAJOUTEZ L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS. AJUSTEZ LA CONSISTANCE AVEC PLUS OU MOINS DE LIQUIDE (JUS D'ORANGE) SI VOUS SOUHAITEZ UN GEL PLUS VISQUEUX (MOINS DE LIQUIDE) OU PLUS FLUIDE (PLUS DE LIQUIDE).
- VERSEZ DANS UN CONTENANT RIGIDE POUR LE TRANSPORT AU
- COURS DE L'EFFORT À VENIR : FIOLE, GOURDE, FLASQUE SOUPLE...

LE GEL ÉNERGÉTIQUE MAISON PEUT SE CONSERVER PLUSIEURS JOURS.