

Berry Mint Cooler Mocktail

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Mocktail rafraîchissant aux baies et à la menthe

Ingredients

- 1 cup of Mixed Berries fresh or frozen
- A handful of fresh mint leaves
- 1 tablespoon of lime or lemon juice
- 1-2 tablespoons of honey or agave syrup
- 1 cup of sparkling water or more based on preference
- Ice cubes to chill your drink

Directions

1. Start by using the muddler to crush the with the berries in a glass or bowl. This releases the flavors and gives this mocktail its unique taste.
2. Blend the berry and mint mixture with lime juice and honey until smooth.
3. Pour the mixture into a glass filled with ice.
4. Top it off with sparkling water and stir gently to combine.
5. Enjoy!



Ingrédients

- 1 tasse de baies mélangées, fraîches ou surgelées
- Une poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 tasse d'eau gazeuse, ou plus selon vos goûts
- Des glaçons pour rafraîchir votre boisson

Mode d'emploi

1. Commencez par écraser les feuilles de menthe et les baies à l'aide d'un pilon dans un verre ou un bol. Cela permet de libérer les arômes et donne à ce mocktail son goût unique.
2. Mixez le mélange de baies et de menthe avec le jus de citron vert et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Versez le mélange dans un verre rempli de glaçons.
4. Complétez avec de l'eau gazeuse et remuez délicatement pour bien mélanger.
5. Bon appétit !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*