

# PASTEQUE AU MIEL

Été, Rafraîchissant, Bonne Mine, défenses naturelles

Pour  
**3**  
Verres

## Ingrédients :

750 g de pastèque

½ citron pelé

20 g de miel

20 g d'eau

**Préparation :** Faites bouillir le miel et l'eau. Laissez refroidir.

Enlevez l'écorce de la pastèque, l'épépiner et la couper en gros morceaux. Mettre la pastèque et le citron pelé dans la centrifugeuse J 80 Ultra/ J 100 Ultra.

Dans le verre versez d'abord le miel et ensuite le jus de pastèque.

*Idée déco : servez avec des tranches fines de pastèque.*

**Bienfaits :** La pastèque, très riche en eau, désaltère et rafraîchit sans aucun risque pour la ligne : elle est **très peu calorique**. La pastèque est également une source de vitamines A, B et C.

**Astuces Robot-Coupe :** Avant d'être passés à la centrifugeuse, les fruits et légumes à peau épaisse doivent être pelés (ex : pastèque).

