

Bissap

MARCEL LAURA
BTS DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION



PERSONNES

3



TEMPS DE RÉALISATION

30 min



DIFFICULTÉ

Facile

INGRÉDIENTS

100g de sucre blanc

50 à 80g de fleurs d'hibiscus

1.5L d'eau

30g de framboises



PRÉPARATION

1. Faire bouillir l'eau puis ajouter les fleurs d'hibiscus et laisser frémir 10 à 15min
2. Filtrer le jus en pressant bien les fleurs afin d'extraire toute les saveurs
3. Laisser refroidir le jus 10min
4. Sucrer et aromatisé avec les framboises puis mélanger
5. Réserver au frais et servir très frais avec ajout de glaçon ou de framboises congelées

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Apport hydrique
- Diminue tension artérielle et cholestérol
- Facilite digestion et drainage rénal
- Antioxydants puissants
- Vitamine C, fer, calcium, magnésium et potassium