

Berry Bliss Mocktail

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

Mocktail Berry Bliss

Ingredients

- 1 cup mixed berries (strawberries, raspberries, and blueberries)
- 1 tablespoon honey or agave syrup
- 1 tablespoon fresh lemon juice
- 1 cup sparkling water
- Ice cubes
- Fresh mint leaves for garnish

Directions

1. In a blender, puree the mixed berries until smooth.
2. Strain the berry puree through a fine mesh sieve to remove seeds.
3. In a shaker, combine the strained puree, honey, and lemon juice. Shake well.
4. Fill a glass with ice cubes, then pour the mixture over the ice.
5. Top with sparkling water and gently stir.
6. Garnish with fresh mint leaves and a few whole berries.
7. Enjoy!



Ingrédients

- 1 tasse de baies mélangées (fraises, framboises et myrtilles)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 tasse d'eau gazeuse
- Glaçons
- Feuilles de menthe fraîche pour la décoration

Mode d'emploi

1. Dans un mixeur, réduisez les baies mélangées en purée jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Passez la purée de baies au tamis fin pour éliminer les pépins.
3. Dans un shaker, mélangez la purée tamisée, le miel et le jus de citron. Secouez bien.
4. Remplissez un verre de glaçons, puis versez le mélange sur les glaçons.
5. Ajoutez de l'eau gazeuse et remuez délicatement.
6. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche et quelques baies entières.
7. Savourez !



**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.*