



// 1L d'eau

// 100 g de flocons d'avoine bio

// 1 c. à c. de miel

// 1 pincée de sel

> *Mixe tous les ingrédients entre eux pendant 3 à 4 minutes.*

> *Filter le tout avec une étamine ou une passoire extra fine.*

> *Se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur.*