

Le sfiziose ricette proposte e testate dalla nostra Emi, cuoca golosa ed esperta. Ottimi spunti e idee per trasformare gli ingredienti acquistati nelle nostre Botteghe in prelibatezze Eque e Solidali!



# LE RICETTE DI EMI



## Bibite estive al rooibos

Il rooibos, coltivato per il commercio equosolidale da Wupperthal Original Rooibos Coop. e da Heiveld Coop., è una pianta della tradizione indigena sudafricana dalle grandi proprietà naturali: le foglie, infatti, sono naturalmente prive di caffeina e contengono molte sostanze naturali, come magnesio, calcio, fosforo, ferro e vitamina C.

Il FrioTè Rooibos al gusto arancia, bibita equosolidale di CTM Altromercato, è privo di caffeina e non contiene coloranti, né conservanti e in bottiglietta di plastica riciclabile.

## Ingredienti e preparazione

### Tererito muy mojito!

Versate in un bicchiere (tumbler, per gli esperti) alcuni cubetti di ghiaccio e aggiungete poi 1/3 di tequila e 2/3 di FrioTè Rooibos\* fresco. Infine, spruzzate sopra un po' di granatina all'arancia o al limone, per dare l'effetto "sole nascente", da cui prende il suo nome originale questo drink (Tequila Sunrise), e guarnite con una fetta d'arancia.

### Vodka Oibò

Inserite nello shaker 3 cubetti di ghiaccio e aggiungete 1/3 di vodka (metà liscia e metà alla pesca), 1/3 di succo d'ananas e 1/3 di FrioTè Rooibos\*. Shakerate fin quando lo shaker non si sia raffreddato. Versate in un bicchiere tumbler e decorate con una ciliegia o con mezza fetta d'ananas.

\*prodotti reperibili nelle botteghe del commercio equo e solidale

Scopri le ricette di Emi  
sul sito [www.coopcolibri.it](http://www.coopcolibri.it)