

Boisson énergisante maison (style Gatorade)

- La recette secrète de boisson énergisante maison (style Gatorade)



PRÉPARATION
5 MIN

TEMPS TOTAL
5 MIN

PORTIONS
2

Ingrédients :

- 3 tasses (750 ml) d'eau froide
- 3/4 de tasse (190 ml) de jus d'orange fraîchement pressé (ou Tropicana, pourquoi pas)
- 1/4 de tasse (65 ml) de jus de citron fraîchement pressé
- 1/4 de cuillère à thé de sel (pour les électrolytes)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sirop d'érable ou de miel (ce sont des glucides qui sont bien absorbés par le corps)

Préparation :

1. Dans un mélangeur, ou directement dans votre gourde, placez tous les ingrédients.
2. Mélanger vigoureusement.

Bon sport 😊

“ Aujourd'hui, je vous propose une recette de Gatorade maison super facile pour les sportifs. C'est très bon et ça contient tous les nutriments nécessaires afin de se réhydrater :) ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)