



Sport Drinks preparati in casa gusto arancia/limone

Ingredienti

- 900 ml acqua
- Succo di
- 1 limone (vitamine e potassio)
- 1 arancia (vitamine e potassio)
- 1/4 di cucchiaino di sale fino
- 5 g di Magnesio Supremo in polvere della Natural Point (1 cucchiaino) azione alcalinizzante e recuperabile anche nella formulazione per donne

Se serve dolcificare o ammorbidire il gusto

- 1 cucchiaio di miele (zuccheri, sali e vitamine)
- 2 cucchiaini stevia (in alternativa)

Preparazione

Sport drink – integratore tipo gatorade powerade

Sport drink pronto da bere arancia e limone

Mettiamo in un recipiente 900 ml di acqua, spremiamo il succo di un'arancia e di un limone e li versiamo nell'acqua passandoli per un colino.

Aggiungiamo un cucchiaino di **magnesio supremo** in polvere (recuperabile in farmacia) e 1/4 di un cucchiaino di sale.

Aggiungiamo il miele se necessario (o in alternativa 1 o 2 cucchiaini di stevia, un dolcificante naturale a zero calorie).

Mescoliamo bene e versiamo in una bottiglia. Il nostro integratore arancia e limone è pronto da usare!

Possiamo preparare questa bevanda energetica anche usando altri frutti come l'arancia rossa e il pompelmo rosa.

Moltiplicare le dosi per ogni ulteriore quantità di acqua che si prevede di bere.

È possibile preparare il concentrato (non diluire in acqua) e conservarlo fuori dal frigo per 1 - 3 giorni. Questa preparazione favorisce il trasporto in piccoli contenitori della base del drink. La diluizione verrà fatta al momento