BOISSON D'EFFORT

Ingrédients

Pour environ 500ml

150 mL d'eau fraîche de coco
20 g de maltodextrine pure en poudre
1 cuillerée à soupe de miel
0,5 g de citrate de magnésium en poudre
2 gouttes d'huile essentielle de citron
+/- 1 cuillerée à soupe de curcuma
2 pincées de fleur de sel (+/- 0,5g)

Préparation

- Mixer les ingrédients dans un mixer
- Compléter avce de l'eau pour arriver à 500ml
- C'est prêt !

LSM Natation