BOISSON RÉCUPÉRATION

Ingrédients

Pour environ 500ml

- 300 mL de << lait >> de soja ou jus de soja
- 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 vanille
- 1 cuillerée à soupe de curcuma
- 2 pincées de fleur de sel (+/- 0,5g)

Préparation

- Mixer les ingrédients dans un mixer
- Ajouter l'eau pour combler jusqu'à 500ml
- C'est prêt !

SM Natation