



ISOTONE SPORTDRANK

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PORTIE

- 250 ml kraantjeswater
- 15 g suiker
- 1,25 g zout
- Grenadine zonder suiker (Teisseire zéro, boni grenadine 0%...)

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- drank om koolhydraten aan te leveren tijdens een training die langer dan 3 uur duurt, voor jongeren die geen vaste voeding tijdens de training tolereren.

BEREIDING

- 01** Meet de hoeveelheid water af in een maatbeker. Meng met de suiker en het zout. Blijf voldoende lang roeren tot alle suiker en zout opgelost is.
- 02** Voeg een hoeveelheid grenadine toe naar smaak.
- 03** Doe de gemengde sportdrank in een afgesloten drinkbus om mee te nemen naar de training.