Napój izotoniczny

wegeweda

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

Świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy i cytryny (ok. 4 pomarańcze i 1 cytryna) - 500 ml

Świeżo przegotowana i wystudzona woda lub woda mineralna - 500 ml

sól himalajska - 1/4 łyżeczka

miód - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Za pomocą wyciskarki lub ręcznie wyciśnij sok z pomarańczy i cytryny. Dodaj wodę, sól i miód. Dokładnie wymieszaj, aż miód całkowicie się rozpuści. Smacznego!