

*Possiamo fare in casa gli sport drink's così sappiamo che sono naturali e sappiamo cosa ci abbiamo messo dentro.*



**DA CONSUMARE FRESCO**

**Ingredienti:**

- 900 ml d'acqua
- Succo di un limone
- Succo di un arancio
- o arancia rossa o pompelmo rosa
- 1 cucchiaino di magnesio superiore in polvere
- 1/4 di cucchiaino di sale grosso
- 1 o 2 cucchiaini di stelvia

**CONCENTRATO DA ALLUNGARE CON ACQUA**

- Succo di 6 limoni
- 3 cucchiai di miele
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato

