

Sportgetränk

einfach selbstgemacht



Zutaten für 1000 ml:

- 300 ml Saft (z.B. Apfelsaft oder Traubensaft, 100 % Saft, ungesüßt)
- 700 ml Wasser (still oder leicht mineralhaltig)
- 1,5 g Salz (etwa $\frac{1}{4}$ Teelöffel normales Speisesalz)

Notizen

Optional: ein Spritzer Zitrone oder
Limette für Frische

Nährwertangaben 1000ml

KH 60 gr
Fett 0 gr
Eiweiß 0 gr
Natrium 600-700 mg
kcal: 240