

BOISSON ELECTROLYTE MAISON

Ingrédients

- 1 citron pressé (ou citron vert)
- 2-3 cs de mélasse ou agave ou dattes ou sirop d'érable
- 1 cc de miso shiro (clair) ou pincée de sel
- 1 pincée d'algues séchées (type salade du pêcheur)
- Un peu de gingembre râpé
- 1 l d'eau filtrée

Préparation

Mettre les ingrédients avec seulement 1 dl d'eau dans un blender et mixer pendant 10 secondes. Puis ajouter le reste de l'eau à la préparation.

Voilà, votre boisson électrolyte maison est prête!

Bon entraînement !