

Selbstgemachtes Sportgetränk



 10 min.  65 kcal  SteviaSweet Flüssig

Zubereitung

Zitronenschale abreiben, dann die Zitrone und die Orange auspressen.
Den Saft beider Früchte anschliessend mit den übrigen Zutaten gut vermischen und geniessen

Zutaten für 2 Portionen

500 ml	Kokoswasser
100 ml	Wasser
1/4 TL	Salz
1	Orange (Saft)
1	Zitrone (Saft)
1/2	Schale von Zitrone
10 Tropfen	SteviaSweet Flüssig

Nährwerte pro Portion

65	kcal
275	kJ
1	g Protein
13	g Kohlenhydrate
1.5	g Fett