**Sportdryck**

1 liter vatten

1 krm salt

50 g druvsockerpulver

2 msk citronjuice, apelsinjuice, limejuice, granatäpplejuice, grapejuice, yozu

Alt.

50 g hallon, jordgubb, mango, björnbär, blåbär

1. Vispa ihop.
2. Häll upp på flaskor.
3. Alt. mixa ihop med bär och sila.
4. Låt kallna.

”Ingen dryck till vardags direkt. Men när du känner en svacka under intensivt tränande eller tävlande kan du behöva fylla på med snabb energi. Då funkar sportdrycken. Druvsocker är socker som kroppen tar upp blixtsnabbt. Saltet finns med för att du ska ersätta det salt du tappat när du svettas. Och smart nog binder saltet vätskan i kroppen, så att det vatten du dricker stannar kvar i kroppen och gör dig piggare och starkare. En uttorkad kropp blir seg och trött.”