

Boisson énergétique

« Une idée de préparation »
(source : Le Cycle)



Pour un bidon de 500 ml

- ❑ 450 ml d'une eau minérale type Contrex ou Tallians pour leur forte teneur en calcium.
- ❑ le jus de 2 oranges et d'un citron, pour la vitamine C, le fructose et le goût.
- ❑ 2 cuillères à soupe de Germalevure (Abbaye des 7 Fonts en grandes surfaces) ou 1 cuillère de germe de blé en poudre (Gerblé, Gahelord Hauser...) et 1 cuillère de levure diététique de blé en poudre (Gerblé, Gahelord Hauser...) pour les vitamines du groupe B et les sels minéraux.
- ❑ un à deux sachets de thé infusé peu de temps dans un petit volume d'eau bouillante (15 ml), pour la caféine et son léger coup de fouet.
- ❑ 30 à 40 g de miel liquide pour les glucides (mélange fructose glucose).
- ❑ 4 dosettes de céréales infantiles instantanées type Bledina (pour les polymères comme les maltodextrines).

Conseil : Bien mélanger les ingrédients. Le tout doit être bien agité et, si elle est Préparée la veille, il faut la conserver au réfrigérateur, sans oublier de la sortir au Moins une heure avant la sortie pour qu'elle ne soit pas glacée. Il est impératif de Bien remuer le bidon avant chaque utilisation.