Sportgetränke: Rezepte

Sie haben eine osmotische Konzentration von 250 osmol/l und enthalten Natrium und Glucose. Sie schmecken gut, sind günstig, einfach herstellbar, lactosefrei und ohne Kohlensäure.

Rezept 1

400 ml Fruchtmolke
600 ml Mineralwasser/Trinkwasser
1 g Kochsalz

Rezept 2

250 ml Molke
40 ml Himbeersirup
710 ml Mineralwasser/Trinkwasser
50 g Maltodextrin 6
1 g Kochsalz

Rezept 3

1 Liter Früchtetee
40 g Honig
40 g Maltodextrin 6
1 g Kochsalz

Quelle: ake-nutrition.at/uploads/media/H_tterer_Isotone_Fl_ssigkeit.pdf aufgerufen am 03.10.2014