

Catégorie : Boisson à emporter en vélo

## Boisson énergétique d'hiver



Pas besoin d'être un pro pour préparer ce type de boissons : Il suffit de bien mélanger les ingrédients, de la conserver au réfrigérateur si elle est préparée la veille, et de ne pas oublier de la sortir au moins une heure avant la sortie pour qu'elle ne soit pas glacée.

Remuez le bidon avant chaque utilisation.

### 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 c. à soupe de Germalevure (abbaye des 7 fonts en grande surface) ou 1 c. de levure diététique de blé en poudre ( Gerblé, Gahelord Hauser ...) pour les vitamines du groupe B et les sels minéraux
- 1 à 2 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 (un bon mélange de fructose et de glucose)
- 4 dosettes de céréales infantiles instantanées type Blédina (pour les polymères comme les maltodextrines)