

Gør det selv Energidrik

Set på

Dansk Mountain Bike
www.dansk-mtb.dk



Til længere ture skal man bruge noget ekstra energi. Her er en nem lille opskrift på din egen energidrik, som indeholder nemt omsætteligt druesukker, mineraler og god smag.

Der skal bruges rent druesukker (glukose) som kan købes i Matas eller online forskellige steder f.eks. i getbig.dk eller helsehelse.dk (åbner begge i nye vinduer)

I Matas koster 1 kg druesukker 35 KR og med en anbefalet dosis på 25-50 gram per liter kommer man op på 1,75 KR for en liter. Der skal selvfølgelig tilsættes vand, lidt salt og smag men prisen bliver ikke så meget højere af den grund.

SOMMER-HYLDEBLOMST

50 g druesukker
1 l vand
1 knivspids bordsalt
1/4 dl hyldebærsaft (koncentrat)

Blandes og rystes godt!



RIBENERGY

50 g druesukker
1 l vand
1 knivspids bordsalt
1/4 dl Ribena saft

Blandes og rystes godt!

Som det kan ses er opskrifterne meget simple. Det drejer sig om at ramme den rigtige smag med et-eller-andet saft eller lignende resten er bare sukker, salt og vand.

Opfinder du selv en opskrift der sidder lige i øjet er du meget velkommen til at dele her