

Rezept

Roter Energy Drink

Ein Rezept von Roter Energy Drink, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Teebeutel Bergkräutertee (ersatzweise grüner Tee) | 1/4 TL Himalaya-Kristallsalz (ersatzweise Meersalz) |
| 1 Portionsbeutel Magnesium-Kalzium-Granulat (ca. 3 g, aus der Apotheke) | 200 ml Cranberrysaft (ersatzweise schwarzer Johannisbeersaft) |
| | 2 Prisen Stevia (nach Belieben, aus dem Bioladen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 8 g KH

Zubereitung

1. Im Wasserkocher oder Topf 300 ml Wasser aufkochen. Den Teebeutel mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2. Den Tee mit Salz, Saft und Magnesium-Kalzium-Granulat entweder in einen Shaker geben und gut durchschütteln. Oder alles im Rührbecher mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Den Drink nach Belieben mit Stevia süßen.

3. Den Energy Booster in eine Glas- oder Sporttrinkflasche füllen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Eiskalt als Erfrischungs- und Stärkungsdrink genießen, beispielsweise nach dem Sport.