



INGRÉDIENTS

- 200 ml d'eau de coco (hydratation + électrolytes)
- 100 ml de jus d'orange frais (vitamine C + énergie rapide)
- 50 ml de jus de citron (effet rafraîchissant + minéraux)
- 1 cuillère à café de miel (carburant naturel)
- 1 pincée de sel (compense les pertes en sodium)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Glaçons

PRÉPARATION :

- Versez tous les liquides dans un shaker ou un grand verre.
- Ajoutez le miel et la pincée de sel.
- Mélangez bien jusqu'à ce que le miel soit dissous.
- Ajoutez les glaçons et la menthe.
- Remuez légèrement et dégustez bien frais.