

# Sport- und Energy Drink

Perfekt nach dem Sport oder an heißen Sommertagen um schnell und effektiv wichtige Nährstoffe dem Körper zurückzugeben und so die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Zutatenliste ist übersichtlich, das Konzentrat schnell zubereitet und verzichtet auf überflüssige Inhaltsstoffe.

Zutaten:

- 7 Zitronen
- 1/2 Tasse Honig (Bluttyp 0 Non Sekretoren und AB Non Sekretoren nehmen Agavensirup)
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL Natron

Zubereitung:

Zitronen auspressen, um das Fruchtfleisch zu entfernen sollte man den Saft durch ein Sieb gießen. Mit dem Honig und dem Meersalz verrühren. Zum Schluß Natron dazugeben. Es empfiehlt sich ein hohes, großes Gefäß zu verwenden, da das Natron mit den Zitronen reagiert und aufschäumt. Anschließend abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dosierung: 1-2 EL pro 1/2 Liter Wasser.



Bild: Isabella Groß-Dietzel

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®  
[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)