



Tropical Sunset Protein



1 portie



5 minuten

Een gelaagd, zonsondergang-kleurig drankje met tropisch fruit en clear whey, te serveren als *alcoholvrije mocktail*.

Waarom ideaal voor fietsende vrouwen: hydraterend, eiwitrijk en verfrissend. De mocktail-versie is een ideale herstelbooster.

NOTES

Kokoswater levert kalium en natuurlijke elektrolyten die na het zweten helpen bij rehydratatie, terwijl de clear whey eiwit voor spierherstel toevoegt.

BENODIGDHEDEN

- 25 g Sanas Clear Whey (Mango Tropical smaak)
- 100 ml kokoswater (natuurlijke elektrolyten)
- 50 ml ongezoet ananassap
- 1 tl grenadine of bietensap
- Ijsblokjes
- Garnering: ananaspunt, limoenschijfje

BEREIDINGSWIJZE

1. Los de clear whey op in het kokoswater, roer volledig glad.
2. Vul een hoog glas met ijs. Giet er het whey-kokosmengsel in, dan het ananassap.
3. Laat de grenadine langs de rand naar de bodem zakken voor een sunset-gradient.
4. Voor de cocktailvariant: voeg de rum toe bij het kokosmengsel. Garneer met ananas en limoen.

female^{the}
cycling tribe