



Rosé Recovery Spritz



1 portie



6 minuten

Een elegante, roze sportmocktail met rood fruit, bruisend water en clear whey. Frisheid van een spritz, herstelkracht van een eiwitshake en *zonder alcohol*.

Waarom ideaal voor fietsende vrouwen: combineert vocht, elektrolyten en eiwit in een licht, feestelijk drankje dat perfect is als herstelmoment na een warme rit met vriendinnen.

NOTES

Eiwit na inspanning ondersteunt spierherstel, terwijl vocht met een kleine hoeveelheid natrium de rehydratatie na zweetverlies bevordert. Clear whey levert een complete aminozuurprofiel. Serveer in een gekoeld wijnglas of coupe.

BENODIGDHEDEN

- 25 g Sanas Clear Whey (Forest Fruit of Mango Tropical)
- 150 ml bruisend mineraalwater
- 60 g bevroren rode vruchten (framboos, aardbei)
- 1 tl citroensap
- Snuf zeezout (elektrolyten)
- Ijsblokjes + verse frambozen en rozemarijn ter garnering

BEREIDINGSWIJZE

1. Los de clear whey op in 50 ml koud water, roer goed.
2. Pureer of prak de rode vruchten met citroensap tot een dunne coulis.
3. Vul een glas met ijs, giet de opgeloste whey erover, dan de coulis.
4. Top met bruiswater, snuf zout, roer voorzichtig. Garneer met frambozen en rozemarijn.

female^{the}
cycling tribe