

# Sportgetränke selber machen

## Rezepte für jeweils 1 Liter

---

Das optimale Sportgetränk für Ausdauersportler beinhaltet **Wasser, Zucker** (oder Zuckerersatz wie Maltodextrin) **und Salz**. Mit diesen 3 Komponenten ist die Energiezufuhr während dem Sport gewährleistet.

Alle Getränke sollten im Training einmal ausprobiert und auf die Verträglichkeit getestet werden, bevor diese in einem Wettkampf zum Einsatz kommen.

### Rezept 1

---

8 dl Tee nach Wahl  
2 dl Fruchtsaft nach Wahl  
50 g Maltodextrin (im Sportgeschäft erhältlich)  
1 g Kochsalz

### Rezept 2

---

1 Liter Tee nach Wahl  
30 g Zucker  
30 g Maltodextrin (im Sportgeschäft erhältlich)  
Etwas Zitronensaft (hilft gegen den salzigen Geschmack)  
1 g Kochsalz

### Rezept 3

---

1 Liter Tee nach Wahl  
60-80 g Maltodextrin (im Sportgeschäft erhältlich)  
1 g Salz

### Rezept 4

---

5 dl Apfelsaft  
5 dl Wasser  
Dazu Salzstängeli essen

### Rezept 5

---

80 g Sirup nach Wahl  
9 dl Wasser  
1 g Kochsalz