**Bouwstenen: toverdrankje voor duiveltjes**

 ( met dank aan Joost Desender van Brugge KV voor de inspiratie )

1. Neem een plastic (PET-) fles
2. Vul de fles met 1 liter mineraal water of kraantjes water
3. Doe er 60 gram suiker bij
4. Een citroen of appelsien uitpersen
5. Citroensap of appelsienensap in de fles gieten
6. Mengen (en eventueel enkele grammen (2-3 gr) zout aanvullen)
7. In de koelkast plaatsen en goed laten afkoelen
8. Meenemen naar TRAINING of WEDSTRIJD
9. Voor – tijdens en na de training of wedstrijd VEEL drinken met kleine SLOKJES
10. VEEL SUCCES