

Zutaten

Portionen:
15

200 g reife Bananen

150 g zarte Haferflocken

60 g Trockenobst
(z.B. Datteln, Cranberries)



Dauer
25 Minuten



Energie
61 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Trockenobst grob hacken. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit den Haferflocken und dem Trockenobst gut vermengen.
- Mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und etwas flach drücken.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen.

Tipps zum Einsatz:

- Die Cookies enthalten einfache und komplexe Kohlenhydrate, die deine Energiespeicher optimal füllen.
- Vor dem Training als energieliefernder Snack.
- Nach dem Training in Kombination mit Proteinen (z.B. Protein Balls) zur Regeneration.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (28 g)
Energie	937 kJ / 223 kcal	264 kJ / 61 kcal
Protein	5,7 g	1,6 g
Fett	2,7 g	0,7 g
Kohlenhydrate	40,9 g	11,2 g
Ballaststoffe	5,9 g	1,6 g



Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung