

Zutaten

Portionen:
12

- 100 g Haferflocken
- 200 g Datteln
- 100 g Rosinen
- 10 g Honig
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Kakaopulver oder
Kokosflocken



Dauer
10 Minuten



Energie
114 kcal / Portion



Kohlenhydratreich
& fettarm

Zubereitung

- Haferflocken in einem Hochleistungsmixer fein mahlen.
- Datteln und Rosinen hinzugeben und pürieren.
- Honig und Mandelmus hinzugeben und alles zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
- Zu Energyballs formen und in Kakaopulver oder Kokosflocken wälzen.

Tipps zum Einsatz:

- Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für die Belastung
- Timing:
30-60 Minuten vor der Belastung 2-3 Stück
- Wenn die Belastung länger als 1 Stunde dauert, 2-3 Stück/Stunde

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Stück (35 g)
Energie	1358 kJ / 325 kcal	476 kJ / 114 kcal
Protein	5 g	2 g
Fett	4 g	1,5 g
Kohlenhydrate	64 g	22 g
Ballaststoffe	8 g	3 g

Kontakt

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