

## 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)
<b>Energie</b>	1358 kJ / 325 kcal	476 kJ / 114 kcal
<b>Protein</b>	5 g	2 g
<b>Fett</b>	4 g	1,5 g
<b>Kohlenhydrate</b>	64 g	22 g
<b>Ballaststoffe</b>	8 g	3 g

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)