

## Zutaten

Portionen:  
10-12

- 90 g Datteln
- 20 g Nüsse
- 50 g Honig
- 100 ml Milch (1,5% Fett)
- 60 g Vollkornmehl
- 50 g getrocknete Bananen
- 60 g Proteinpulver
- 100 g Haferflocken
- 50 g Mandelmus
- 2 TL gemahlene Vanille
- 80 g Zartbitterschokolade



Dauer  
25 Minuten



Energie  
219 kcal / Portion



Kohlenhydratreich  
& fettarm

## Zubereitung

- Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- Datteln, Nüsse und Bananenchips ganz klein schneiden
- Alle Zutaten außer Schokolade mischen und zu einer festen Masse verarbeiten
- Ca. 5 mm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen
- Teig glatt streichen und anpressen, damit alles zusammenhält
- Im Backofen ca. 20 - 25 min bei 160 °C im Ofen backen
- *Optional:* Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und auf den Riegeln verteilen
- In eckige Stücke schneiden

### Tipps zum Einsatz:

- Kohlenhydrate füllen leere Energiespeicher auf
- Proteine unterstützen den Muskelaufbau

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (65 g)*
<b>Energie</b>	1525 kJ / 365 kcal	915 kJ / 219 kcal
<b>Protein</b>	16 g	10 g
<b>Fett</b>	11 g	7 g
<b>Kohlenhydrate</b>	46 g	28 g
<b>Ballaststoffe</b>	6 g	4 g

\*Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.

## 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)