

Schoko Dattel Riegel

Schnelle Energie für vor und nach dem Training



Zutaten:

200 gr Medjoul Datteln
85 gr Erdnussmus
15 gr echter Kakao
10 gr Kakaonibs

Ablauf:

1. Datteln entkernen
2. Alle Zutaten im Mixer zerkleinern und mischen
3. Aus der Masse 6 Riegel formen

Notizen

Schmeckt am besten gekühlt

Nährwertangaben p.P.

KH	26 gr
Fett	8 gr
Eiweiß	5,5 gr
kcal	206