

GEL ENERGETIQUE



100 grammes de dattes, figues ou fruits séchés
préalablement trempés au minimum 4/5h
(pas trop d'eau, on va la garder au mixage).



4 cuillères à café de miel ou de sirop
d'agave, ou de sirop d'érable



1 cuillère à café de sel de l'Himalaya ou de sel de mer



2 cuillères à café de beurre de cacahuète
d'amande ou de sésame

Mixer tous les ingrédients.

Il est possible d'ajouter une demie-cuillère à café de
gingembre en poudre pour le goût et la bonne digestion.

Le mieux est de répartir la préparation de gel énergétique
dans 4 petites gourdes réutilisables (type gourde de
compote).

Il n'est pas utile de manger ou boire une boisson d'effort si
votre effort dure moins d'1h30.

Plus de recettes sur biltagarbi.fr