

Energieriegel by Yves

- 30g Hochwertiges Kokosfett (Reformhaus)
- 1 EL Kokosraspeln
- 3 EL Haferflocken klein
- 1 EL Ahornsirup

Das Fett flüssig machen, den Rest dazugeben, umrühren und in die Kühle damit. Die Menge ergibt zwei Kekse (ca. 400kcal). Man kann die Zusammensetzung auch gut variieren! Am besten 30-45min vor einer langen Aktivität (>90min) konsumieren.