



## Snack

# Bananen-Energieriegel

## Zutaten

Für 6 Riegel:

1 kleine reife Banane

120 g Datteln (entsteint)

10 g Amaranth od.

Quinoa (gepufft)

40 g Sesam

30 g Walnüsse

50 g Hanfprotein

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer noch leicht klebrigen Konsistenz vermischen.
- Mischung mit den Händen auf einer sauberen Oberfläche glattstreichen. Ein Stück Frischhaltefolie darüber ausbreiten.
- Mit dem Nudelholz die Masse bis zur gewünschten Höhe glatt rollen und in Riegel schneiden.
- Im Kühlschrank aufbewahren und vor oder während dem Sport als Energieschub oder einfach als Snack zwischendurch genießen.

## Tipps/Facts

Statt gepufftem Amaranth oder Quinoa können auch Reiswaffeln (ungesalzen) verwendet werden.

Hanfprotein ist ein sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Die Riegel können natürlich auch ohne Hanfprotein zubereitet werden. Die Nährwerte pro Riegel wären dann 150 kcal mit folgender Makronährstoffverteilung:

18 g Kohlenhydrate  
3,5 g Eiweiß  
7 g Fett.