

## Energie-Pudding



*Eine ausgeglichene Mischung aus Produkten mit leicht verdaulichen Nährstoffen macht diesen Energie-Pudding zur idealen Mahlzeit vor dem Training.*

### Zutaten:

- 2 Bananen
- 100 g Datteln
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 30 g geröstetes Carob-Pulver (alternativ kann auch Kakao-Pulver verwendet werden)
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ TL Meersalz
- alternativ kann noch frisches Obst dazu gereicht werden

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und glatt verrühren.

Der Pudding hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank, ist aber frisch am besten.