

Jujubes pour sportifs



Voici ta nouvelle collation pré- ou intra-entraînement préférée ! Que ce soit pour un boost d'énergie avant l'entraînement ou lors d'un exercice de longue durée, ces jujubes sont parfaits. Simples et rapides à faire : raisons de plus pour faire changement des gels sportifs !

Préparation 5 min
Cuisson 5 min
Temps d'attente 60 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 65
Lipides 0
Glucides 15
Fibres 0
Protéines 1
Sodium 70

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de jus de fruit 100% naturel, au choix
- 4 sachets de gélatine sans saveur de 7 g chacun
- 125 ml (½ tasse) de sucre granulé
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

- 15 ml (1 c. à soupe) d'amidon de maïs, facultatif

Préparation

1. Chauffer le jus de fruit dans une petite casserole à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit chaud, mais non bouillant.
2. Retirer du feu, ajouter la gélatine et remuer jusqu'à dissolution complète.
3. Incorporer le reste des ingrédients.
4. Verser le mélange dans des moules à jujubes ou dans un plat peu profond, puis refroidir au moins 1 heure au réfrigérateur.
5. Démouler les jujubes ou couper en carrés du format désiré.
6. Transférer dans un bol, saupoudrer d'amidon de maïs et mélanger avec les mains.*

*Cette étape permet d'éviter que les jujubes ne se collent entre eux par la suite.

Notes

Se conserve pendant 10 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

Note : Pour une version végétalienne, remplacer la gélatine par 3 c. à thé d'agar-agar en poudre.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec