

Gel pour sportif au café



Ce gel énergétique pour sportifs, associant les bienfaits du café et des glucides, est l'allié idéal lors d'entraînements de longue durée. Pratique et facile à transporter, il vous assure un coup de pouce énergétique, où que vous soyez.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 0

Glucides 33

Fibres 0

Protéines 0

Sodium 100

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'espresso
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble, jusqu'à obtenir une consistance homogène.
2. Verser le mélange dans des petits récipients individuels ou dans un contenant adapté.
3. Réfrigérer au moins 1 heure avant l'utilisation.

Notes

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.



Virginie Cloutier
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke