

Recette de Sport'Dej Maison :

- 500 g de poudre d'amande
- 250 g de crème de riz complet
- 250 g de crème d'avoine ou crème de millet pour option "sans gluten"
- 250 g de crème d'orge ou crème de quinoa pour option "sans gluten"
- 100 g de fructose ou sirop d'agave en poudre
- 100 g de sucre intégral
- *En option j'y ajoute des graines de sésames.*

Une fois tous les ingrédients achetés, les mélanger tous ensemble et c'est tout. La préparation se garde sans problème 1 mois dans une boîte hermétique.

Utilisation pour un petit déjeuner précompétition (Ou si un entraînement est prévu peu de temps après) :

3 cuillères à soupe bombée (80 à 100g en fonction de l'appétit), ajouter un peu de lait de soja (au chocolat pour les gourmands) et mélanger pour obtenir une crème. A manger directement comme ça ou à tartiner sur du pain complet.