

# Gesundheitstreff EULE



## Powergel

4 getrocknete Datteln	in
85 ml Wasser	einweichen (ca. 1 Stunde )
ca. 40 g Honig	dazugeben
1 Teel. Kokosöl	
1 Teel. Chiasamen	
1 Prise Salz	
1 Teel. Kakao (entölt )	

Alle Zutaten mit einem kräftigen Pürierstab pürieren.

Mit der Zugabe von etwas mehr Chiasamen wird die Konsistenz fester oder dünner, bei mehr Wasser.

Dieses Gel ist als „Wettkampfverpflegung“ bei Ausdauersportarten oder für lange Wanderungen geeignet, wo schnell zusätzliche Energie gebraucht wird.

Es ist kein Getränk und auch nicht zum täglichen Verzehr gedacht.

Veganer nehmen mehr Datteln, oder Agavendicksaft statt Honig. Bei dem Dicksaft ist das Powergel aber dann nicht mehr vollwertig im Sinne von Dr. Bruker.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614  
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com