**RECEPT PÅ HEMMAGJORDA EFTER-TRÄNINGEN-BITAR**

10 st. bitar där varje bit innehåller ca 200 kcal, 20 g protein, 15 g kolhydrater, 6,5 g fett.

**Ingredienser:**

200 g proteinpulver av valfri smak (rekommenderar banansmaken!)

100 g havregryn

1 dl mjölk (eller vispgrädde!)

50 g jordnötssmör

50 g honung eller sirap

30 g kakao

30 g mörk choklad att glasera med (kan uteslutas, eller dubbleras efter smak)

Blanda alla torra ingredienser med jordnötssmöret och honungen i en skål.

Tillsätt lite mjölk i taget tills smeten är fast/nästan för hård.

Bred ut till en avlång, platt, fyrkantig ”limpa” på ett bakplåtspapper.

Smält chokladen och bred över.

Ställ in i kylen och skär sedan 10 bitar som slås in i plastfolie och förvaras i frysen.

**Proteinpulver** (Whey 80 är använt här) är ingen märkvärdighet: det är endast torkad vassle som är en restprodukt vid osttillverkning, och innehåller protein av hög kvalitet som passar bra för kroppen.

Innehåller dock sötningsmedel, men man kan välja den icke smaksatta varianten så slipper man det.