

## Inhaltsverzeichnis

Schoko/Kakao/Nüsse/Mandeln.....	1
Rosinen/Datteln/Mandeln/Nüsse .....	1

### **1000 kcal-Bomben (nur für Sportler):**

#### **Schoko/Kakao/Nüsse/Mandeln**

250 ml Sojamilch

+ 3-4 Messlöffel [Formula 1 SCHOKOLADE oder COOKIE & CREAM](#)

+ 2 Esslöffel geriebene Nüsse/Mandeln

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

+ 1 Esslöffel Kakao Nibs oder 1 Stück dunkle Schokolade

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 15 Löffel Haferflocken umrühren

#### **Rosinen/Datteln/Mandeln/Nüsse**

200 ml Sojamilch

+ 1 Ei

+ 1 Banane

+ 1 Esslöffel Rosinen oder 4 Datteln

+ 3-4 Messlöffel [Formula 1 VANILLE oder COOKIE & CREAM](#)

+ 2 Esslöffel geriebene Mandeln/Nüsse/Kokosraspeln

+ Zimtpulver

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 15 Löffel Haferflocken umrühren