

## Le gel énergie

### [Le gel énergie :](#)

Le gel énergie permet d'assimiler les nutriments sans mâcher. A un moment de la course, j'ai prendre ce genre de produits, ça change des barres de céréales solides.

- 1 dl de sirop de riz brun
- 1/2 dl de sirop d'agave
- 1/2 dl de sirop d'érable
- jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuillère à café de guarana en poudre
- ~~1 cuillère à café de poudre de jus d'orge (pas à disposition)~~
- 1 cuillère à soupe de miel
- ~~1 petite cuillère à café de sel (à tester sur la quantité selon le goût)~~
- ~~on peut aussi ajouter pour le goût des épices : poudre de cannelle ou vanille(pas pensé)~~
- ~~une cuillère à soupe d'extrait de café frais (apport en caféine)(pas à disposition)~~
- facultatif : 1 cuillère à café d'Acérola

Bon ce n'est pas très sexy à regarder mais après avoir goûté, c'est très bon !

Je l'ai mis dans une petite Gourde de marathonien :

(à vernir, valeur nutritionnel)