



# Gel énergétique maison



10 minutes



70/portion



4 portions



Énergie  
Glucides

## Ingrédients

---

- 30 g de miel liquide
- 20 g de sirop d'agave
- 15 ml de jus d'orange (environ 1 cuillère à soupe)
- 1 pincée de fleur de sel

## Étapes

---

- Dans un bol, mélanger le miel et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le jus d'orange et la fleur de sel. Bien mélanger.
- Si le mélange est trop épais, ajouter un peu de jus d'orange (1 cuillère à café à la fois) jusqu'à la consistance souhaitée.
- Répartir dans 4 petites gourdes souples rechargeables.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation (se conserve plusieurs jours).

Gel  
énergic

Données nutritionnelles  
pour 100 g de produit  
à base de miel