

在完成锻炼后45分钟内吃这些小食的效果最佳。我一般先洗把澡，让我的胃消停一下，然后再享受美食。



## 樱桃巧克力 蛋白脆球

每份含: 110卡路里,6克脂肪,2.5克饱和脂肪;3g蛋白;  
35毫克钠;0毫克胆固醇;13克碳水化合物,  
2克纤维,3g糖。

### 配料:

- 1/4到1/2杯酸樱桃干 (切碎)
- 1杯老式燕麦片
- 1杯椰子果肉, (切碎)
- 1/2杯天然花生酱
- 1/2杯磨碎的亚麻籽
- 1/2杯迷你巧克力粒
- 1/3杯蜂蜜
- 1茶匙香草精

### 操作指南:

所有材料放在一个中等大小的碗里一起搅拌,直到彻底混合。在冰箱里冷却半小时。一旦冷却,卷成你想要的尺寸大小。(有小曲奇面团的量勺就完美啦!)随后储存在密封容器中,保持冷藏1周。

该食谱由Emily Hill提供,  
网址请参见: [IsThisREALLYMyLife.com](http://IsThisREALLYMyLife.com)

总共耗时  
35分钟

准备  
5分钟

制作  
30分钟

规格  
24份