

REZEPTE/Nährstoffe

Sportler-Frühstück

Zutaten für 1 Portion:

- 500ml Buttermilch
- 2 TL Fruchtzucker
- 100g Erdbeeren
- 1 Banane
- 4 EL Haferflocken (quellen)

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Die beiden Früchte in eine Schüssel geben. Die Haferflocken und den Fruchtzucker dazu geben. Die Buttermilch darüber gießen und gut verrühren. Etwa fünf Minuten stehen lassen damit sich der Geschmack gut verteilt.

Nährstoffberechnung pro Portion:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
530	25,0	8,0	80,0

Birnen-Joghurt Shake

Zutaten für 1 großes Glas:

- 1 kl. Becher Joghurt natur, fettarm
- ½ Glas Birnensaft (100%ig)/100 ml
- 7 Esslöffel Hafermark
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen.
Tipp: Plus eine Prise Zimt!



Nährstoffberechnung pro Portion:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
311	11,5	5,8	50,8

Schinkenaufstrich

Zutaten für ca. 10 Brote:

- 250 g Magertopfen
- 100 g magerer Schinken, gekocht
- 2 harte Eier
- Paprikapulver, edelsüß
- 2 Gewürzgurken gehackt

Zubereitung:

Schinken, Eier und Gurken zerkleinern und alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren (alternativ fein hacken).

Nährstoffberechnung pro Brot, ca. 50 g Aufstrich:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
46	6,3	1,7	1,2

Karottencremesuppe

Zubereitung:

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Karotten

- 200 ml Gemüsesuppe
- 60 ml Vollmilch
- 1 EL Joghurt
- Petersilie, Salz und Kräuter

Karotten klein schneiden und in der Gemüsesuppe



dünsten. Milch und Joghurt dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab pürieren.

Mit Salz und Kräutern abschmecken.

Nährstoffberechnung pro Portion:

Kcal	EW/g	F/g	KH/g
108,8	11,2	2	10,8