Schnelles und gesundes Sportler-Frühstück

Vor Ausdauerlauf und intensiven Trainingseinheiten ist ein Sportler-Frühstück mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten und Eiweiß in Form von Toastbrot, Bananen, Joghurt oder einem Fitness-Smoothie eine gute Wahl. Hier ein tolles Rezept für ein bekömmliches Sportler-Frühstück, das nur wenige Kalorien enthält und trotzdem sättigt. Wir zeigen Euch, wie schnell Ihr dieses gesunde Sportler-Frühstück zubereiten könnt.

Zutaten für 4 Portionen Sportler-Frühstück

250 g	Magerquark
200 ml	Milch (1,5 %)
40 g	Haferflocken
10 g	Walnüsse oder Kokosraspel
1	Apfel oder anderes Obst (hier: Heidelbeeren)

zum Süßen evtl. Honig oder Ahornsirup

Zubereitung Sportler-Frühstück

1. Quark, Milch und Haferflocken zu einer homogenen Masse verrühren. TIPP: Eventuell die Hafer-flocken vorher kurz einweichen lassen. Das macht das Ganze noch bekömmlicher.

2. Den Apfel klein schneiden (so grob oder fein, wie man es eben mag). Die Walnüsse hacken oder als Ganze dazugeben und alles noch einmal gut vermischen. Bei Bedarf noch mit Honig oder Ahornsirup süßen.

TIPP:

- Das Rezept kann natürlich variiert werden. Jegliche Obstsorten, die Ihr mögt und Saison haben sind möglich. Statt Nüssen könnt Ihr z. B. auch Kokosraspel nehmen. Schmeckt sehr lecker und ist sehr sättigend.
- Mandeln überzeugen mit einer großen Ladung an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- sowie Blutzuckerspiegel ausüben.

Copyright KüchenMarkt vom Juli 2022, AdobeStock 320410393

Noch ein cooler TIPP für heiße Tage: Kaffee-Smoothie

Der Kaffee-Smoothie kann mit einer fein schokoladigen Note überzeugen – geschuldet ist das dem Kakaopulver, welches außerdem mit natürlichen Pflanzenfarbstoffen Viren bekämpfen und Entzündungen hemmen kann.

Zutaten:
2 gefrorene Bananen, 2 EL Chiasamen, 250 ml Kokoswasser, 2 EL Kakaopulver, 50 ml Espresso

Und so einfach gehts:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut pürieren, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Den fertigen Kaffee-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und kalt genießen

TIPP: Statt Espresso kann **auch Instant-Kaffeepulver** verwendet werden. Wichtig dabei ist, dass Ihr den bereits zubereiteten, flüssigen Kaffee verwendet und den Espresso nicht einfach durch das Instant-Kaffeepulver austauscht.

Copyright KüchenMarkt vom Juli 2022