

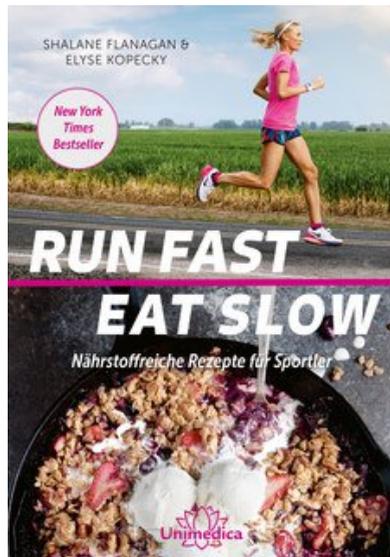
Flanagan S. / Kopecky E. Run Fast Eat Slow-E-Book

Leseprobe

[Run Fast Eat Slow-E-Book](#)

von [Flanagan S. / Kopecky E.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b22844>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



KAPITEL 1 LANGSAM ESSEN- SCHNELL LAUFEN	1	KAPITEL 7 SUPPEN	114
KAPITEL 2 EIN BLICK IN UNSERE SPEISEKAMMER	14	KAPITEL 8 NAHRHAFTES HAUPTGERICHTE	134
KAPITEL 3 GESUNDE DURTSTLÖSCHER	36	KAPITEL 9 BEILAGEN	176
KAPITEL 4 ENERGIESPENDER FÜRS FRÜHSTÜCK	50	KAPITEL 10 SAUCEN UND DRESSINGS	188
KAPITEL 5 VORSPEISEN UND SNACKS	72	KAPITEL 11 GESUNDE NASCHEREIEN	202
KAPITEL 6 SALATE	90	KAPITEL 12 REZEPTE GEGEN HÄUFIGE LÄUFERPROBLEME	230

ANHANG A: Kochtipps und Küchenutensilien 244

ANHANG B: Literaturhinweise und Bezugsquellen 249

Danksagungen 252

Über die Autorinnen dieses Buches 256

Index 258

GENUSSVOLL UND GESUND: DAS MUSS KEIN WIDERSPRUCH SEIN

Bei unserer Ernährungsphilosophie spielt gesunder Genuss eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass unser auf Hochtouren arbeitender Körper für diese Spitzenleistungen einen gehaltvollen Brennstoff braucht; daher achten wir auf eine vollwertige Ernährung. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unseres Körpers und essen uns an gesunden Lebensmitteln satt, die uns schmecken, statt zwanghaft Kalorien zu zählen oder ständig über den Fett- und Kohlenhyd-

ratanteil unserer Gerichte nachzudenken. Wir wissen, dass »richtige«, naturbelassene Lebensmittel länger sättigen und die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers verbessern – ohne dass man davon zunimmt.

Andererseits sind wir überzeugt davon, dass Diäten zu einer unausgewogenen Ernährung führen: Früher oder später leidet man während einer Diät garantiert unter Süßhunger und Fressattacken; und dann nimmt man wieder zu. Statt uns aufs Kalorienzählen zu konzentrieren, richten wir unser Augenmerk also lieber auf eine ausgewogene Kost mit hohem Anteil an gesunden Lebensmitteln, die uns sättigen und uns die nötige Energie liefern.

Deshalb finden Sie bei den Rezepten in diesem Buch auch keine Kalorienzahlen oder Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Mengenangaben. Das ist keineswegs ein Versehen, sondern volle Absicht! Fragen Sie uns nicht, wie viele Gramm Eiweiß unsere Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce (Seite 136) oder wie viele Gramm Fett unsere Superhelden-Muffins (Seite 52) enthalten. Wir wissen es nicht und wollen es auch gar nicht wissen. Stattdessen verraten wir Ihnen lieber alles über die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe, Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren, die in unseren leckeren Gerichten enthalten sind, und erklären Ihnen, warum Sie dank dieser bioaktiven Substanzen bei Ihrem Training künftig noch leistungsfähiger sein werden.



Wie gesagt: Fett ist nicht gleich Fett, Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß, und Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Den Gesundheitswert eines Lebensmittels daran zu messen, wie viele Gramm Eiweiß oder Fett es enthält, ist gefährlich, weil diese Zahlen

nichts über seinen Nährwert aussagen. Das ist genauso, wie wenn man ein Paar Laufschuhe nur aufgrund ihres Gewichts kaufen würde, ohne die Technologie zu berücksichtigen oder darauf zu achten, wie sich der Schuh am Fuß anfühlt.

ESSEN SIE »RICHTIGE« LEBENSMITTEL

Bei der Entscheidung, wie man sich am gesündesten ernährt, gilt es mehrere verschiedene Faktoren zu berücksichtigen:

Wo kommt das Lebensmittel her? Wie wurde die Nahrungspflanze angebaut bzw. das Nutztier aufgezogen?



SUPERHELDEN-MUFFINS

ERGIBT 12 MUFFINS

für einen langen Lauf am Sonntag

Dieses Rezept wurde genau für Superhelden wie Sie entwickelt! Es steckt jede Menge gesundes Gemüse darin. Gesüßt werden die Muffins nicht mit Haushaltszucker, sondern mit Ahornsirup; und statt nährstoffarmem Weißmehl verwenden wir als Zutaten dafür Mandelmehl und Vollkornhaferflocken. Das sind Shalanes Lieblingsmuffins: nahrhaft, süß und sättigend – genau das richtige Frühstück, wenn man auf dem Sprung ist!

Und haben Sie keine Angst vor der Butter! Gesunde Fette sind immer ein guter Start in den Tag. Dank dem Fett kann Ihr sportlich aktiver Körper wichtige Vitamine leichter verarbeiten, und es hält auch länger satt.

Außerdem haben diese Muffins noch einen weiteren Vorteil: Sie sind glutenfrei!

230 g Mandelmehl

110 g kernige Haferflocken
(glutenfrei, falls Sie unter
Zöliakie leiden)

2 TL Zimtpulver

½ TL Muskat

1 TL Backnatron

½ TL feines Meersalz

50 g klein gehackte Wal-
nüsse (optional)

75 g Rosinen, 135 g fein
geschnittene Datteln oder
70 g Schokochips (optional)

3 Eier, verquirlt

1 Zucchini, geraspelt

2 Mohrrüben, geraspelt

6 EL ungesalzene Butter, zer-
lassen

120 ml Ahornsirup Grad B

1 TL Vanilleextrakt

1. Schieben Sie auf mittlerer Höhe einen Backrost in den Backofen. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen aus Papier aus.
2. Geben Sie Mandelmehl, Haferflocken, Zimt, Muskat, Backnatron, Salz und Walnüsse sowie Rosinen, Datteln oder Schokochips (optional) in eine große Schüssel.
3. In einer zweiten Schüssel vermischen Sie Eier, Zucchini, Mohrrüben, Butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt miteinander. Dann geben Sie diese Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verkneten alles miteinander, bis es sich zu einem dicken Teig vermischt hat.
4. Löffeln Sie den Teig bis zum Rand in die Muffinförmchen und backen Sie die Muffins 25 bis 35 Minuten, bis sie oben schon knusprig braun sind und man einen Zahnstocher, mit dem man in die Mitte eines Muffins einsteicht, sauber wieder herausziehen kann.



Wenn Sie einen Hochgeschwindigkeitsmixer haben, können Sie Ihr Mandelmehl selbst mahlen. Um 230 g Mandelmehl zu erhalten, mahlen Sie 280 g ganze rohe Mandeln bei hoher Geschwindigkeit so lange, bis sie ein feines Pulver ergeben.



Für ein schnelles süßes Frühstück sollten Sie immer ein paar von diesen Muffins im Tiefkühlfach haben; dann brauchen Sie sie nur noch bei niedriger Stufe in der Mikrowelle aufzutauen.



WILDWEST-REISSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

vegan und kraftspendend

Auch wenn Sie uns für verrückt halten: Manchmal haben wir einfach genug von den ewigen Quinoasalaten. Aber wir lieben Getreidesalat, denn er ist einfach zuzubereiten und so nahrhaft, dass er eine vollwertige Mahlzeit abgibt. (Solche Salate kann man die ganze Woche über jeden Tag als sättigendes Mittagessen genießen ...). Also fingen wir an, unsere Salate mit anderen Getreidearten zuzubereiten, zum Beispiel mit Wildreis (wie in diesem Rezept), Dinkel (Seite 92) und Kamut (Seite 48).

Für Vegetarier und Veganer ist es oft gar nicht so einfach, alle neun essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in ihrem Speisezettel unterzubringen. Fleisch enthält von Natur aus alle neun Aminosäuren; doch Getreide und Bohnen liefern kein vollwertiges Eiweiß. Aber keine Angst: Sie brauchen nur beides miteinander zu kombinieren, und siehe da – schon entsteht daraus ein vollwertiges Protein! Deshalb haben wir diesen bunten Vollkornsalat mit leuchtend grünen Edamame-Bohnen angereichert.

Wenn Sie sich an diesem Salat satt essen, können Sie Ihren fleischiessenden Rivalen spielend das Wasser reichen!

½ TL feines Meersalz (je nach Geschmack mehr)

175 g Wildreis (unter fließendem Wasser abgespült)

Doppeltes Rezept Cremige Apfelessig-Vinaigrette (Seite 195)

6 Radieschen, gewürfelt

200 g feingehackter Grünkohl (entstielt)

3 Mohrrüben, gerieben

6 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten (weiße und grüne Teile verwenden)

155 g gefrorene, enthülste Edamame-Bohnen, nach Packungsanleitung gegart

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bringen Sie in einem großen Kochtopf 1 l Wasser zusammen mit dem Salz zum Kochen. Fügen Sie den Reis hinzu, verringern Sie die Hitze und lassen Sie ihn 35 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Reiskörner aufplatzen und weich, aber immer noch bissfest sind.
2. Dann gießen Sie den Reis ab, geben ihn in eine große Salatschüssel und vermischen ihn sofort mit der Hälfte des Dressings.
3. Lassen Sie den Reis abkühlen, fügen Sie Radieschen, Grünkohl, Mohrrüben, Frühlingszwiebeln und Edamame-Bohnen hinzu und vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander.
4. Zum Schluss geben Sie nach Belieben noch mehr Dressing dazu und schmecken den Salat mit Salz und Pfeffer ab.
5. Lassen Sie ihn vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

TIPP

Reis für Salate sollte man nur so lange garen, dass er noch etwas bissfest ist, um die gewünschte Al-dente-Konsistenz zu erzielen, damit die Körner in dem Dressing nicht zu sehr »aufweichen«.



Um Zeit zu sparen, sollten Sie das Gemüse in einer Küchenmaschine oder in einem Hochgeschwindigkeitsmixer fein zerkleinern.



Haben Sie ruhig Mut zum Experimentieren! Verwenden Sie statt der hier angegebenen Zutaten Ihre eigenen Lieblingsgemüsearten je nach Angebot der Jahreszeit: zum Beispiel Tomaten und Paprika im Sommer und geröstetes Wurzelgemüse im Winter.

Index

A

- Ahornsirup
- Bananenpops mit Bitterschokolade 226
- Feigenmarmeladenkekse 223
- Gedünstete Birnen 210
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Kakao-Kokosmakronen 220
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Oregonbeeren-Crumble 219
- Superhelden-Muffins 52
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 68
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
- Alfalfa
 - Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
- Ananas
 - Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Äpfel
 - Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
 - Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
 - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
 - Mount-Hood-Backäpfel 216
 - Schweizer Müsli 56
 - Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
- Apfelessig
 - Apfelessig-Vinaigrette 195
 - Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
 - Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Apfelessig-Vinaigrette 195
 - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102

- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Apfel-Ingwer-Saftschorle 49
- Aprikosen
 - Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Arme Ritter mit Bananenbrot 61
- Artischocken
 - Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
- Auberginen
 - Nudelsalat à la Nostrana 98
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Avocado
 - Avocado-creme 200
 - Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
 - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
 - Stärkender Quinoasalat 112
 - Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

B

- Babyspinat
 - Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59
 - Marathon-Lasagne 160
 - Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
 - Shalanes Ganztags-Reistopf 144
- Baguette
 - Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
- Balsamico-Vinaigrette 191
 - Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
 - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

- Bananen
 Arme Ritter mit Bananenbrot 61
 Bananen-Kaubonbons 76
 Bananenpops mit Bitterschokolade 226
 Dinkel-Bananenbrot 206
 Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Basilikum
 Bison-Fleischbällchen mit schneller
 Marinara-Sauce 136
 Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
 Basilikum 225
 Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
 Schnelle Marinara-Sauce 193
 Zucchini-Quinotto mit geröstetem
 Knoblauch 164
- Birnen
 Gedünstete Birnen 210
- Bison-Fleischbällchen mit schneller
 Marinara-Sauce 136
- Blattkohl
 Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Blaubeeren
 Blaubeer-Zitronen-Scones aus
 Maismehl 71
 Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
 Oregonbeeren-Crumble 219
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem
 Lachs 94
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
- Blumenkohl
 Gebräunte Blumenkohlröschen 179
- Blumenkohl-Couscous 178
 Marokkanischer Linsensalat mit
 Blumenkohl-Couscous 110
- Bohnen schwarz
 Frühstücksburritos zum
 Im-Voraus-Zubereiten 59
 Stärkender Quinoasalat 112
 Würzige schwarze Bohnen 184
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Bratreis mit Gemüse 171
- Brokkoli
 Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
 Pasta Primavera mit
 Tempeh-»Würstchen« 174
 Sobanudelsalat mit
 Läuferhoch-Erdnussauce 100
- Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
- Butternusskürbis
 Penne mit geröstetem Butternusskürbis
 und brauner Salbeibutter 154
- C**
- Cannellini-Bohnen
 Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
 Bohnen 122
 Minipizzen aus Hirseteig 151
- Cashewkerne
 Rucola-Cashew-Pesto 79
 Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft
 und Cashewkernen 196
- Champignons
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
 Miso-Suppe mit Wakame 133
 Pasta Primavera mit
 Tempeh-»Würstchen« 174
- Chiasamen
 Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
 Basilikum 225
- Chipotle-Hummus 83
- Cremige Apfelessig-Vinaigrette
 Wildwest-Salat 104
 Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
- Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und
 Thymian 80
- Curry-Linsensuppe mit gerösteten
 Blumenkohlröschen 118
- D**
- Datteln
 Dinkel-Bananenbrot 206

Datteln...
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit
Haselnüssen 102
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit
Nussboden 212
Pekanbutter-Schokotrüffel mit
Meersalz 214
Selbst gemachte Haselnussmilch 44
Smoothie mit Grüntee und grünem
Apfel 42
Dinkel-Bananenbrot 206
Dulce-Mineral Salz 201

E

Edamame-Bohnen
Wildwest-Salat 104
Eier
Arme Ritter mit Bananenbrot 56
Blaubeer-Zitronen-Scones aus
Maismehl 71
Bratreis mit Gemüse 171
Dinkel-Bananenbrot 206
Feigen-Quiche 166
Frittata-Muffins für unterwegs 56
Frühstücksburritos zum
Im-Vorraus-Zubereiten 59
Marathon-Lasagne 160
Mehlfreier Mandelkuchen 208
Minipizzen aus Hirseteig 151
Omega-Sardinensalat 108
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Superhelden-Muffins 52
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und
Zimt 88
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Energiespendender Chai 48
Erdbeeren
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96

Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
Oregonbeeren-Crumble 219
Erdnussbutter
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Smoothie mit Grüntee und grünem
Apfel 42
Erdnüsse
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Sobanudelsalat mit
Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Estragon-Hähnchensalat nach
North-Carolina-Art 106

F

Fartlek-Chili 120
Feigen
Croستini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und
Thymian 80
Feigenmarmeladenkekse 223
Feigen-Quiche 166
Fenchel
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit
Haselnüssen 102
Nudelsalat à la Nostrana 98
Fetakäse
Feigen-Quiche 166
Griechische Bisonburger 158
Pesto-Pizza mit Spinat und
Artischocken 153
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Stärkender Quinoasalat 112
Fisch en papillote mit Zitronen und
Oliven 141
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Fladenbrot
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Frühlingszwiebeln
Bratreis mit Gemüse 171
Estragon-Hähnchensalat nach
North-Carolina-Art 106

- Misosuppe mit Wakame 133
- Sobanudelsalat mit
 - Läuferhoch-Erdnusssauce 100
- Wildwest-Salat 104
- Frühstücksburritos zum
 - Im-Voraus-Zubereiten 59

G

- Ganzfruchtsaft 43
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Gebräunte Blumenkohlröschen 179
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten
 - Blumenkohlröschen 118
- Gedünstete Birnen 210
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
 - Basilikum 225
- Gefüllte Hähnchenbrust in Speckstreifen 146
- Gerösteter Knoblauch 87
- Gerösteter Rosenkohl 180
- Grapefruit
 - Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
- Griechische Bisonburger 158
- Grüner-Apfel-Fenchelsalat mit
 - Haselnüssen 102
- Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Grünkohl
 - Bison-Fleischnäpfchen mit schneller
 - Marinara-Sauce 136
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten
 - Blumenkohlröschen 118
 - Feigen-Quiche 166
 - Frittata-Muffins für unterwegs 62
 - Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
 - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
 - Marokkanischer Linsensalat mit
 - Blumenkohl-Couscous 110
 - Stärkender Quinoasalat 112
 - Wildwest-Reissalat 104
- Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
- Gurke
 - Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

H

- Haferflocken
 - Knuspermüslimischung mit Ingwer und
 - Melasse 64
 - Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit
 - Nussboden 212
 - Oregonbeeren-Crumble 219
 - Schweizer Müsli 56
 - Superhelden-Muffins 52
 - Süßkartoffel-Frühstückskekse 66
- Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
- Hähnchenbrust
 - Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
 - Estragon-Hähnchensalat nach
 - North-Carolina-Art 106
 - Gefüllte Hähnchenbrust in
 - Speckstreifen 146
- Haselnüsse
 - Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
 - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit
 - Haselnüssen 102
 - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem
 - Lachs 94
 - Selbst gemachte Haselnussmilch 44
 - Wildwood-Haselnüsse 77
- Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
 - Bohnen 122
- Hibiskusblätter
 - Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
- Himbeeren
 - Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
 - Basilikum 225
- Hirse
 - Minipizzen aus Hirseteig 151
- Hirseteig
 - Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
 - Pesto-Pizza mit Spinat und
 - Artischocken 153
- Honig
 - Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und
 - Thymian 80
 - Knuspermüslimischung mit Ingwer und
 - Melasse 64

Honig...

- Kurkuma-Pepitas 82
- Power-Marinade 197
- Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
- Wildwood-Haselnüsse 77

Hühnerknochen

- Klassische Hühnerknochenbrühe 128

I

Ingwer

- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Bratreis mit Gemüse 171
- Energiespendender Chai 41
- Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 41
- Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
- Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 41
- Power-Marinade 197
- Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
- Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 66

J

Jalapeño-Chili

- Avocado-creme 200
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
- Stärkender Quinoasalat 112

Joghurt

- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
- Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
- Frittata-Muffins für unterwegs 62
- Omega-Sardinensalat 108
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

K

Kabeljau

- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170

Kaffee

- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229

Kakao-Kokosmakronen 220

Kakaopulver

- Bananenpops mit Bitterschokolade 226
- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kakao-Kokosmakronen 220
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211

Kartoffeln

- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Pesto-Kartoffelsalat 109

Kichererbsen

- Chipotle-Hummus 83
- Rote-Bete-Hummus 85
- Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97

Kirschen

- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Fartlek-Chili 120
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132

Knoblauch

- Anti-Grippe-Hühnertopf mit Reis 124
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Gerösteter Knoblauch 87
- Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
- Läuferhoch-Erdnusssauce 198
- Marathon-Lasagne 160
- Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
- Power-Marinade 197
- Schnelle Marinara-Sauce 193

- Würzige schwarze Bohnen 184
 - Zitronen-Miso-Dressing 190
 - Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164
 - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
 - Kokosfett
 - Bananen-Kaubonbons 76
 - Bananenpops mit Bitterschokolade 226
 - Feigenmarmeladenkekse 223
 - Gedünstete Birnen 210
 - Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
 - Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
 - Kakao-Kokosmakronen 220
 - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
 - Läuferhoch-Erdnussauce 198
 - Oregonbeeren-Crumble 219
 - Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
 - Süsskartoffel-Frühstückskekse 66
 - Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
 - Wildlachs-Süsskartoffel-Bratlinge 162
 - Kokosmilch
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 87, 118
 - Läuferhoch-Erdnussauce 198
 - Kokosnuss
 - Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
 - Kakao-Kokosmakronen 220
 - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
 - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
 - Kokoswasser
 - Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
 - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
 - Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
 - Smoothie »Rote Energiespritze« 38
 - Kombu
 - Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
 - Würzige schwarze Bohnen 184
 - Koriander
 - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
 - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
 - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 87
 - Stärkender Quinoasalat 112
 - Kürbis
 - Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
 - Kurkuma-Pepitas 82
 - Kurzkornreis
 - Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
 - Bratreis mit Gemüse 171
 - Shalanes Ganztags-Reistopf 144
- L**
- Lachs
 - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
 - Lasagneplatten
 - Marathon-Lasagne 160
 - Läuferhoch-Erdnussauce 198
 - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100
 - Limettensaft
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
 - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
 - Läuferhoch-Erdnussauce 198
 - Power-Marinade 197
 - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
 - Stärkender Quinoasalat 112
 - Würzige schwarze Bohnen 184
 - Linguine
 - Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
 - Linsen
 - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
 - Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

M

Mandelblättchen

Mehlfreier Mandelkuchen 208

Mandelbutter

Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67

Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Mandelmehl

Bison-Fleischbällchen mit schneller

Marinara-Sauce 136

Feigenmarmeladenkekse 223

Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155

Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170

Mehlfreier Mandelkuchen 208

Oregonbeeren-Crumble 219

Superhelden-Muffins 52

Süßkartoffel-Frühstückskekse 68

Teffkekse mit doppeltem

Schoko-Genuss 211

Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

Mandelmilch

Arme Ritter mit Bananenbrot 61

Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66

Schweizer Müsli 56

Smoothie mit Grüntee und grünem

Apfel 42

Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

Mango

Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155

Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit

Basilikum 225

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Marathon-Lasagne 160

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

Mehlfreier Mandelkuchen 208

Melasse

Knuspermüslimischung mit Ingwer und

Melasse 64

Minipizzen aus Hirseteig 151

Misopaste

Minipizzen aus Hirseteig 151

Misosuppe mit Wakame 133

Zitronen-Miso-Dressing 190

Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit

Nussboden 212

Mohrrüben

Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116

Curry-Linsensuppe mit gerösteten

Blumenkohlröschen 118

Fartlek-Chili 120

Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und

Bohnen 122

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

Mohrrübensuppe mit Ingwer 132

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Schnelle Marinara-Sauce 193

Superhelden-Muffins 52

Wildwest-Salat 87

Würzige schwarze Bohnen 184

Mount-Hood-Backäpfel 216

Mozzarella

Marathon-Lasagne 160

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

N

Nudelsalat à la Nostrana 98

O

Oliven

Fisch en papillote mit Zitronen und

Oliven 141

Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

Nudelsalat à la Nostrana 98

Omega-Sardinensalat 108

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Oregonbeeren-Crumble 219
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem
Lachs 94

P

Paprika

Fartlek-Chili 120
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
Nudelsalat à la Nostrana 98
Sobanudelsalat mit
Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Stärkender Quinoasalat 112

Parmesan

Bison-Fleischbällchen mit schneller
Marinara-Sauce 136
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
Bohnen 122
Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Marathon-Lasagne 160
Nudelsalat à la Nostrana 98
Pasta Primavera mit
Tempeh-»Würstchen« 174
Penne mit geröstetem Butternusskürbis
und brauner Salbeibutter 154
Rucola-Cashew-Pesto 79
Süßkartoffelbrei mit brauner
Salbeibutter 187
Zucchini-Quinotto mit geröstetem
Knoblauch 164
Pasta Primavera mit
Tempeh-»Würstchen« 174
Pekanbutter-Schokotrüffeln mit
Meersalz 214
Pekannüsse
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit
Nussboden 212
Mount-Hood-Backäpfel 216
Pekanbutter-Schokotrüffeln mit
Meersalz 214

Penne mit geröstetem Butternusskürbis und
brauner Salbeibutter 154
Pesto-Kartoffelsalat 109
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
Petersilie
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Brathähnchen mit Kräutern 148
Klassische Hühnerknochenbrühe 128
Nudelsalat à la Nostrana 98
Omega-Sardinensalat 108
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
Pintobohnen
Fartlek-Chili 120
Pistazien
Marokkanischer Linsensalat mit
Blumenkohl-Couscous 110
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86
Power-Marinade 197

Q

Quinoa

Stärkender Quinoasalat 112
Zucchini-Quinotto mit geröstetem
Knoblauch 164

R

Radicchio

Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

Radieschen

Wildwest-Salat 104

Ricotta salata

Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit
Haselnüssen 102

Rinderhackfleisch

Bison-Fleischbällchen mit schneller
Marinara-Sauce 136
Fartlek-Chili 120

Rosenkohl
 Gerösteter Rosenkohl 180

Rote Bete
 Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
 Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
 Rote-Bete-Hummus 85
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Rucola
 Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
 Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
 Rucola-Cashew-Pesto 79
 Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97

Rucola-Cashew-Pesto 79
 Pesto-Kartoffelsalat 109
 Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
 Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

S

Salsiccia
 Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Sardinen
 Omega-Sardinensalat 108

Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196

Schnelle Marinara-Sauce 193
 Marathon-Lasagne 160
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
 Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174

Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204

Schweizer Müsli 56

Selbst gemachte Haselnussmilch 44

Sellerie
 Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Omega-Sardinensalat 108

Sesamsamen
 Dulce-Mineralsalz 201
 Feigenmarmeladenkekse 223
 Süße Tahinibutter mit Zimt 228

Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Shrimps
 Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142

Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100

Sojasauce
 Bratreis mit Gemüse 171
 Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
 Läuferhoch-Erdnusssauce 198
 Misosuppe mit Wakame 133
 Power-Marinade 197

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100

Sonnenblumenkerne
 Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64

Spaghetti
 Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136

Spargel
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

Speck
 Feigen-Quiche 166
 Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Spinat
 Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Stärkender Quinoasalat 112

Steinobst
 Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

Sultaninen
 Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
 Superhelden-Muffins 52
 Süße Tahinibutter mit Zimt 228
 Süßkartoffeln
 Frittata-Muffins für unterwegs 62
 Marathon-Lasagne 160
 Süßkartoffelbrei mit brauner
 Salbeibutter 187
 Süßkartoffel-Frühstückskekse 66
 Süßkartoffel-Pommes 183
 Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

T

Tahini
 Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
 Chipotle-Hummus 83
 Feigenmarmeladenkekse 223
 Rote-Bete-Hummus 85
 Tapioka
 Mit Steibobst belegte Minitörtchen mit
 Nussboden 212
 Oregonbeeren-Crumble 219
 Teffkekse mit doppeltem
 Schoko-Genuss 211
 Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
 Tempeh
 Pasta Primavera mit
 Tempeh-»Würstchen« 174
 Tofu
 Misosuppe mit Wakame 133
 Tomaten
 Fartlek-Chili 120
 Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
 Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
 Bohnen 122
 Schnelle Marinara-Sauce 193
 Trailmix 74
 Truthahnhackfleisch
 Marathon-Lasagne 160

V

Vollkornortillas
 Frühstücksburritos zum
 Im-Vorraus-Zubereiten 59
 Vollmilchricotta
 Marathon-Lasagne 160

W

Wakame-Flocken
 Misosuppe mit Wakame 133
 Walnüsse
 Dinkel-Bananenbrot 206
 Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
 Estragon-Hähnchensalat nach
 North-Carolina-Art 106
 Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
 Omega-Sardinensalat 108
 Oregonbeeren-Crumble 219
 Penne mit geröstetem Butternusskürbis
 und brauner Salbeibutter 154
 Superhelden-Muffins 52
 Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
 Wildwest-Reissalat 104
 Wildwood-Haselnüsse 77
 Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
 Würzige schwarze Bohnen 184

Z

Ziegenfrischkäse
 Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
 Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und
 Thymian 80
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem
 Lachs 94
 Zimtstangen
 Apfel-Ingwer-Saftschorle 49
 Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und
 Zimt 88
 Energiespendender Chai 48

Zitronen

Fisch en papillote mit Zitronen und
Oliven 141

Zitronengras

Eistee zur Erfrischung nach dem
Laufen 46

Zitronen-Miso-Dressing 190

Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

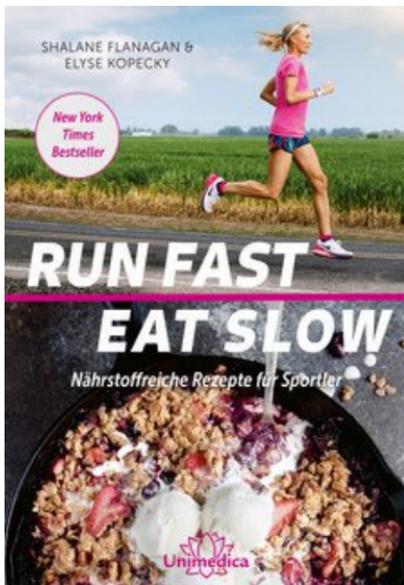
Zucchini

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
Bohnen 122

Superhelden-Muffins 52

Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

Zucchini-Quinotto mit geröstetem
Knoblauch 164



Flanagan S. / Kopecky E.

[Run Fast Eat Slow-E-Book](#)

Nährstoffreiche Rezepte für Sportler

280 Seiten, geb.
erscheint 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de