



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Rezeptsammlung TCM-Sporternährung

Energiekugeln

Zutaten:

24 (weiche) Datteln

100g geriebene Walnüsse oder Mandeln oder Haselnüsse

2 EL Kakao

Kokosraspel

Zubereitung:

Datteln entkernen und klein schneiden. Die geriebenen Walnüsse, die Datteln und die 2 EL Kakao gemeinsam in einen Zerkleinerer geben (Moulinette, Thermomix, Standmixer) und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Kugeln formen und in Kokosraspel wälzen.

Halten im Kühlschrank 2 Wochen!

Quelle: Amena Kern

Sportgetränke vor und während dem Sport

Rezepte:

920ml Wasser

80ml Sirup

1,2g Salz = eine Prise

Oder

600ml Wasser

400ml Fruchtmolke

1,2g Salz = eine Prise



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Veganer Regenerationsdrink für nach dem Sport

Zutaten:

Saft von ½ Zitrone
Saft von ¼ Limette
4 Datteln entkernt
500ml Wasser
2 EL Agavendicksaft
1 EL Hanfprotein
1 TL Hanföl
½ TL geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab glatt verrühren.

Hält gekühlt bis zu 3 Tage. Vor dem Trinken kurz aufmixen, da sich die Bestandteile absetzen.

Quelle: Brendan Brazier, Vegan in Topform

Reis Congee

Zutaten:

1 Tasse Basmatireis
10 Tassen Wasser
Ev. eine Prise Salz oder etwas geriebene Zitronenschale und 8 Datteln ohne Kern

Apfelmus, Birnenkompott, gedünstetes Gemüse

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen und den Reis darin lange, auf niedrigster Flamme köcheln lassen. Wer mag die anderen Zutaten ebenfalls von Anfang an dazugeben. So lange köcheln bis es ein sämiger Reisbrei ist.

Mit den verschiedenen Musen, Kompotten, Gemüse anrichten.



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Couscous Salat

Zutaten:

2 Glas Couscous
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Minze
3 (geschälte) Tomaten
1 gelber Paprika
½ Melanzani
2 Karotten
2 Avocados
1-2 EL Rosinen – wer mag!
Saft von 1 Zitrone
Ca. 6 EL Olivenöl
Salz
Kreuzkümmel

Zubereitung:

Couscous nach Anleitung zubereiten (1 Glas Couscous in 1 Glas kochendes Salzwasser einrühren, 5 min ziehen lassen, 1 EL Olivenöl einrühren). Die Rosinen in etwas Wasser einweichen. Tomaten, Paprika, Melanzani und Karotten kleinwürfelig schneiden, und in etwas Olivenöl anrösten, salzen und weichdünsten. Die Avokado entkernen und würfelig schneiden. Die Petersilie und die Minze grob hacken. Alles gemeinsam mit den abgetropften Rosinen unter den Couscous rühren. Mit Zitronensaft, Salz, Olivenöl und ev. etwas Kreuzkümmel abschmecken.