

JOANNA SAYAGO GOLUB

**DAS** **RUNNER'S**  
**KOCHBUCH**  
*für Läufer*




JOANNA SAYAGO GOLUB

**DAS** **RUNNER'S** WORLD  
**KOCHBUCH**  
*für Läufer*

★  
Über 125 schnelle  
Rezepte für  
mehr Energie und  
Ausdauer

Aus dem Amerikanischen von  
Claudia Theis-Passaro

A top-down photograph of several different types of tomatoes arranged on a dark, textured wooden surface. In the upper left, there are two small yellow cherry tomatoes. Next to them is a large, round, multi-colored heirloom tomato with streaks of red, orange, and yellow. To its right is a large, dark purple or black tomato with a ribbed texture. Below these are a green and yellow striped heirloom tomato and a cluster of five large, bright red tomatoes still attached to their green stems. The lighting is soft, highlighting the smooth, glossy skin of the tomatoes.

Für meine Kinder



# INHALT

Einführung .....	7
Die schnelle Läufer-Küche .....	8
Ernährung vor dem Lauf, während des Laufs und nach dem Lauf.....	12
Rezeptkategorien .....	14
<b>KAPITEL 1 Frühstück • 16</b>	
<b>KAPITEL 2 Säfte und Smoothies • 40</b>	
<b>KAPITEL 3 Snacks und Süßes • 54</b>	
<b>KAPITEL 4 Salate • 76</b>	
<b>KAPITEL 5 Suppen und Eintöpfe • 100</b>	
<b>KAPITEL 6 Pasta und Nudeln • 118</b>	
<b>KAPITEL 7 Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen • 140</b>	
<b>KAPITEL 8 Fisch und Meeresfrüchte • 162</b>	
<b>KAPITEL 9 Geflügel und Fleisch • 182</b>	
Rezepte nach ihren Kategorien .....	203
Vor dem Lauf • 203	Glutenfrei • 209
Regeneration • 204	5-Minuten-Kick • 210
Vegetarisch • 205	10-Minuten-Hit • 210
Vegan • 206	Hydrierend • 211
Kalorienarm • 207	
Rezeptbeiträge .....	212
Über die Autorin .....	213
Register .....	215





# EINFÜHRUNG

**O**b Sie gerade erst anfangen zu laufen oder schon auf viel Marathonerfahrung zurückblicken können, eines ist allen Läufern gemeinsam: Uns bleibt im Alltag nicht allzu viel Zeit. Zwischen all den Verpflichtungen zu Hause und bei der Arbeit sind wir meist mehr eingespannt, als uns lieb ist. Und doch zweigen wir uns im hektischen Alltag immer wieder die Zeit zum Laufen ab – mal morgens in der Dämmerung und manchmal lassen wir auch das Mittagessen ausfallen, um irgendwie ein paar Kilometer dazwischenzuschieben. Dies hinzubekommen ist nicht immer einfach und doch setzen wir alles daran, denn Laufen bringt uns neue Energie und macht den Kopf klar. Ohne das Laufen würde es uns schlechter gehen – sowohl körperlich als auch geistig –, und das wissen wir.

Aber jeder Läufer weiß auch, dass man nicht gut laufen kann, wenn man sich nicht die Zeit nimmt, den Körper gut zu versorgen. Und so ist es wichtig, sich auch die Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten zu nehmen, die uns beim Laufen unterstützen. Doch über wie viel Zeit sprechen wir hier eigentlich? Schon in nur 30 Minuten können Sie frische, leckere Mahlzeiten zubereiten, die Energie geben und gut sättigen. Auf den Seiten dieses Kochbuchs finden Sie mehr als 125 Rezepte, die genau darauf ausgerichtet sind. Von Snacks und Smoothies bis hin zu abendlichen Mahlzeiten finden Sie alles, was Sie brauchen, um schnell etwas auf den Tisch zu bringen. Nach dem Laufen haben Sie gern ein kräftiges Frühstück, aber keine Zeit, Haferflocken lange köcheln zu lassen? Probieren Sie doch unsere Schnelfassung in vier Varianten aus – ab Seite 18. Sie suchen nach Ideen für ein schnelles Abendessen, das Sie vor einem langen Lauf fit macht? Versuchen Sie es mit einem von fünf Pasta-Rezepten mit Saucen, die nicht gekocht werden müssen, z. B. die Spaghetti mit Tomatenpesto (Seite 123).

Aber auch wer als Läufer spezielle Anforderungen an die Ernährung hat, wird fündig. Egal ob Sie sich vegetarisch, vegan oder glutenfrei ernähren, die Kennzeichnungen am oberen Seitenrand zeigen an, ob das Rezept Ihren Bedürfnissen entspricht. Wer abnehmen möchte, sollte besonders auf die Rezepte mit der Kennzeichnung »kalorienarm« achten – es gibt mehr als 90 davon, die alle pro Portion 400 Kalorien oder weniger liefern. Ab Seite 203 finden Sie darüber hinaus alle Rezepte aufgelistet nach den einzelnen Rezeptkategorien.

Unabhängig davon, welche Rezepte Sie am meisten locken, Sie werden feststellen, was allen gemeinsam ist: Sie alle enthalten frische, nur minimal verarbeitete Zutaten. Eine Ernährung auf dieser Basis ist der Grundsatz unserer Ernährungsphilosophie bei *Runner's World*. Denn diese Lebensmittel bieten sowohl im Hinblick auf die Nährstoffversorgung als auch den Geschmack das Optimum – und nur weil man lediglich 30 Minuten Zeit zum Kochen hat, sollte man keine Kompromisse eingehen. Dies ist auch der Grund dafür, dass jedes Rezept den strengen Kriterien der *Runner's-World-Testküche* unterzogen wurde. Das Ergebnis ist eine umfassende Zusammenstellung leicht nachvollziehbarer Rezepte, die sich gut im Alltagstrubel zubereiten lassen. Bestimmt werden Sie uns schon bald beipflichten, dass schnelle Mahlzeiten sehr wohl mit Geschmack, Gesundheit und Laufleistung gleichzusetzen sind.

Joanna Sayago Golub  
Contributing Editor, *Runner's World*



# DIE SCHNELLE LÄUFER-KÜCHE

**E**ine gut ausgestattete Küche ist der Schlüssel dafür, schnell eine Mahlzeit auf dem Tisch zu haben. Damit ist sowohl ein Vorrat an frischen sowie haltbaren Basiszutaten gemeint als auch der Einsatz praktischer und zeitsparender Geräte. Hier finden Sie alles, was Sie zum Kochen benötigen.

## BASISZUTATEN FÜR DEN VORRAT

Versuchen Sie, von diesen wichtigen Basiszutaten immer einen Vorrat im Haus zu haben. Das meiste davon sind vertraute Dinge, einiges könnte aber neu für Sie sein. Einmal gekauft, werden Sie schon bald feststellen, warum auch diese ungewohnten Zutaten (fast alles ist in normalen Supermärkten zu finden) in jede Läufer-Küche gehören.

### Lebensmittel in Konserven

Sardellen

Bohnen (alle Sorten)

Kokosmilch

Kürbis

Tomaten (ganze, stückige, passierte)

Tomatenmark

Thunfisch

Wildlachs

### Trockenfrüchte

Aprikosen

Datteln

Rosinen

Sauerkirschen

Heidelbeeren, ungesüßt

Kokoschips, ungesüßt

### natürliche

### Geschmacksverstärker

Brühe (Hühner-, Rindfleisch- und Gemüse-)

Kapern

Kakaopulver (ungesüßt)

getrocknete Kräuter und Gewürze

Senf

Pesto

geröstete rote Paprikaschoten

Klein, aber oho – Ölsardinen sind ökologisch nachhaltig und reich an Omega-3-Fettsäuren.

Mit den Rezepten auf den Seiten 66 bis 68 ist es ein Kinderspiel, Nussmus selbst zu machen.

Raffiniertes Rapsöl ist eine gute Wahl zum Garen bei sehr hohen Temperaturen.

In Öl eingelegte getrocknete Tomaten sind relativ weich und daher angenehmer zu verwenden.

Kartoffeln sind der ideale Energielieferant für Läufer – sie liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Kalium und Vitamin C.

Eine Handvoll Rosinen in einem Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss sorgt für den Energieschub unterwegs.





getrocknete Tomaten  
rotes Pesto (Paste aus getrockneten Tomaten)  
Tahini  
Worcestersauce

### Tiefgekühlte Lebensmittel

Mais  
Edamame  
Grüne Bohnen (ganze und geschnittene)  
Erbsen  
Früchte, ohne Zuckerzusatz  
Vollkorn-Pizzateig

### Gut haltbare Gemüsesorten

Karotten  
Staudensellerie  
Kartoffeln

Süßkartoffeln  
Knoblauch  
Ingwer  
Zwiebeln

### Nüsse und Samen

Mandeln (ganze und als Mandelblättchen)  
Cashewkerne  
Haselnusskerne  
Nussmus  
Erdnusskerne  
Pekannusskerne  
Pinienkerne  
Kürbiskerne  
Sonnenblumenkerne  
Walnusskerne

### Öl und Essig

Balsamessig  
Rapsöl  
Kokosöl  
natives Olivenöl extra  
Rot- und Weißweinessig  
Sherryessig  
Öl-Spezialitäten

### Nudeln und Getreide

Naturreis (parboiled)  
Bulgur  
Haferflocken und Hafergrütze  
Pasta (kurze und lange Nudelsorten)  
Polenta (Instant)  
Quinoa  
Reisnudeln  
Vollkorn-Couscous  
Panko-Semmelbrösel aus Vollkorn

Senf liefert viel Geschmack bei wenigen Kalorien. Besorgen Sie sich verschiedene Sorten, etwa Dijonsenf, körnigen Senf, Delikatessenf.

Reisnudeln garen schneller als italienische Hartweizennudeln.

Für die gelegentliche Nutzung von Walnuss-, Avocado- und Leinöl lohnen sich kleine Flaschen. Dunkel und kühl aufbewahren.

Legen Sie sich einen Vorrat tiefgekühlter Früchte an: Mango, Erdbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Himbeeren und Brombeeren.

Frischer Knoblauch ist im Handumdrehen einsatzbereit und dabei viel aromatischer als eingelegter.

Staudensellerie hält sich in der Gemüseschublade des Kühlschranks wochenlang frisch.





## Saucen und Würzmittel (asiatisch)

Diese Zutaten werden hier aufgeführt, da sie für ganz besondere Geschmacksnuancen sorgen – und diese sollte man nicht »verpassen«.

### Currypaste (rote und gelbe)

Fischsauce

Hoisin-Sauce

Kimchi

Miso

Sriracha-Sauce (scharfe Chili-Knoblauch-Sauce)

Chiliflocken

Reisessig

Sojasauce (normale und salzreduzierte)

Sesamöl aus gerösteten Samen

### Süßungsmittel

Alle drei genannten Mittel sind nährstoffreicher als Kristallzucker.

Agavendicksaft (auch Agavensirup genannt)

Honig

Ahornsirup

Mit seinem intensiven Sesamgeschmack ist Öl aus gerösteten Sesamsamen ideal zum Beträufeln fertiger Gerichte.

Das an probiotischen Bakterien reiche Kimchi ist die asiatische Variante von Sauerkraut. Man findet es häufig in Gläsern in der Gemüseabteilung.

## ZEITSPARENDE GERÄTE

Man braucht für die Rezepte in diesem Buch keine Spezialausrüstung, dennoch lohnt sich die Anschaffung einiger Geräte, die helfen, Zeit zu sparen, gleichzeitig aber auch die Zahl benutzter Schüsseln und Töpfe zu reduzieren.

**Schmortopf aus Gusseisen, emailliert** Ein solcher Bräter ist ideal für Eintöpfe. Vom Herd kann er problemlos in den Backofen geschoben und dann gleich auf den Tisch gestellt werden. Gusseiserne Töpfe halten die Temperatur unglaublich gut, so sind sie ideal für Suppen und Eintöpfe, aber auch zum Kurzbraten, Schmoren oder für Bratengerichte. Emaillierte Ausführungen sind kinderleicht zu reinigen, was wiederum Zeit spart. Kaufen Sie einen Topf mit mindestens 5 Liter Fassungsvermögen, besser 7 Liter (man muss ihn ja nicht vollmachen).

**Knoblauchpresse** Wird in einem Rezept fein gehackter Knoblauch benötigt, kann dafür eine Knoblauchpresse verwendet werden. Das spart ein bis zwei Minuten ein.

**Reibe** Ob zum Reiben oder Raspeln von Käse, Karotten, Ingwer oder der Schale von Zitrusfrüchten, mit einer Handreibe aus Edelstahl ist das im Handumdrehen erledigt.

**Pürierstab** Mithilfe dieser kleinen, kompakten Geräte können Suppen direkt im Topf püriert werden – das spart Zeit, weil man nicht umfüllen muss, und man muss noch dazu kein weiteres Gerät spülen.

**Großes Kochmesser** Mit diesem Allzweckmesser hat man Gemüse jeder Art im Handumdrehen zerkleinert, gewürfelt und gehackt. Empfehlenswert ist eine Klinge mit 20–25 cm Länge. Das mag in manchen Fällen eigentlich zu lang sein, aber so ein Messer ist einfach vielseitiger als eines mit kurzer Klinge.

**Edelstahlschüsseln** Stapelbare Edelstahlschüsseln findet man im Set schon für wenig Geld. Sie nehmen im Schrank wenig Platz weg und sind beim Kochen einfach absolut praktisch und dazu auch noch spülmaschinenfest – was bei manch einer noch so pfiffig aussehenden Schüssel nicht unbedingt der Fall ist.

**Edelstahlpfanne (etwa 30 cm Durchmesser)** Dies ist die richtige Pfanne für fast jedes Rezept in diesem Buch. Sie ist nicht gerade billig, aber die Investition lohnt sich. Größere Pfannen (über 30 cm) erhitzen auf den gängigen Herdplatten oft ungleichmäßig und sind umständlich in der Handhabung. Beschichtete Pfannen sind zweifellos in vielen Fällen praktisch, müssen aber häufig ersetzt werden und kosten so auf längere Sicht mehr.

**Dämpfeinsatz** Dämpfen ist eine der gesündesten und einfachsten Methoden zum Garen von Gemüse. Flexible Dämpfeinsätze passen sich dem Kochtopf an und stehen ein paar Zentimeter über kochendem Wasser. Deckel auflegen, und in kurzer Zeit ist das Gemüse gar.





# ERNÄHRUNG VOR DEM LAUF, WÄHREND DES LAUFS UND NACH DEM LAUF

**F**ür Läufer drehen sich die wichtigsten Entscheidungen bei der Ernährung darum, was man vor, während und unmittelbar nach dem Lauf oder Wettkampf isst. Ob Sie nun am Morgen eines Wettkampfs nicht wissen, was Sie essen sollen, eine Stärkung während des Laufs brauchen oder einfach dafür sorgen möchten, die Regenerationsphase bestmöglich zu nutzen, die folgenden Rezepte werden Ihnen sicher weiterhelfen.

## ERNÄHRUNG VOR DEM LAUF

Jeder Läufer, der für einen Wettkampf oder einen langen Lauf schon einmal sehr früh aufstehen musste, weiß, wie schwierig es sein kann, zu dieser Tageszeit gut zu frühstücken. Die folgenden schnellen Frühstücksideen liefern Energie für das Training oder einen Wettkampf, ohne zu belasten. Und mit ein paar Zutaten im Gepäck können Sie viele dieser Mahlzeiten sogar in einem Hotelzimmer zubereiten.

**Mandel-Kirsch-Granola (Seite 18)** Bereiten Sie schon im Voraus eine größere Menge davon vor, um vor dem Lauf davon zu essen. Sie können es pur genießen, ins Porridge mischen oder zu den »Bratäpfeln« geben.

**Granola-»Bratapfel« (Seite 21)** Sollte im Hotelzimmer (oder in der Hotellobby) eine Mikrowelle stehen, dann können Sie dieses Rezept nutzen. Halbierter gegarte Äpfel werden mit Zimt und Zucker gewürzt und für Extracarbs mit Granola bestreut.

**Süßkartoffel-Muntermacher (Seite 37)** Süßkartoffeln liefern schnell verdauliche Kohlenhydrate für einen sättigenden Energieschub. Die Süßkartoffeln 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen und mit Ahornsirup und Walnusskernen anrichten.

**Grüntee-Smoothie (Seite 51)** Grüner Tee liefert Koffein zur Steigerung der Leistung, während die Kohlenhydrate aus Kiwi, Honigmelone und Banane für die Sättigung sorgen.

**Ingwer-Wintersmoothie (Seite 52)** Frischer Ingwer wirkt beruhigend auf einen flauen Magen und Kokoswasser liefert wichtige Elektrolyte für einen guten Wasserhaushalt.

## ENERGIELIEFERANTEN WÄHREND DES LAUFS

Immer wenn sie länger als eine Stunde laufen, sollten Sie etwas dabei haben, um zwischendurch Energie aufzuladen. Die folgenden Energy-Snacks, ob als Riegel oder Kugel, sind schnell zubereitet, wirklich lecker und bringen einen Energiekick beim Laufen.



**Kernige Schoko-Energy-Balls (Seite 57)** Diese salzig-süßen Snacks enthalten Nusskerne, Trockenfrüchte und, ja, Schokolade – und dies alles in einem handlichen Format für unterwegs.

**Honig-Energy-Riegel (Seite 60)** Honig liefert einfache Zuckerarten (Fruktose und Glukose), die schnell vom Körper aufgenommen und in Energie umgesetzt werden.

**Dattel-Kirsch-Energy-Riegel (Seite 61)** Die in diesem süßen Riegel enthaltenen getrockneten Sauerkirschen wirken entzündungshemmend und beugen somit Muskelkater vor.

## REGENERATION NACH DEM LAUF

Nach einem Vormittag mit einem langen Lauf oder Wettkampf ist es entscheidend, Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich zu nehmen, um das Muskelgewebe zu reparieren, wieder aufzubauen und zu versorgen. Allerdings erfolgt diese Regeneration nicht nur durch eine einzige Mahlzeit. Es ist wichtig, den ganzen Tag über Dinge zu essen, die die Regeneration fördern.

## FRÜHSTÜCK

**Porridge mit Heidelbeeren und rahmigem Joghurt (Seite 24)** Der rahmige griechische Joghurt liefert das Eiweiß zu diesem High-Carb-Frühstück.

**Tofu-»Rührei« (Seite 27)** Gebratener Tofu mit Gewürzen bietet eine eiweißreiche Alternative zum Rührei.

**Tortilla-Wrap mit schwarzen Bohnen (Seite 33)** Schwarze Bohnen und Naturreis sind das klassische Duo aus Kohlenhydraten und Eiweiß.

## MITTAGESSEN

**Suppe mit schwarzen und weißen Bohnen mit Salsiccia (Seite 110)** 250 g Wurst sorgen hier für eine aromatisch-fleischige Suppe mit viel Eiweiß. Bohnen liefern ein paar Extragramm Eiweiß plus Kohlenhydrate.

**Vietnamesische Hähnchen-Sandwiches (Seite 190)** Mit fertigem Grillhähnchen, beispielsweise vom Imbiss, ist dieses eiweißreiche Sandwich ideal als Mittagessen zum Mitnehmen.

## ABENDESSEN

**Asia-Lachsburger im Salatwrap (Seite 173)** Lachs liefert sowohl reichlich Eiweiß als auch entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

**Reis-Bowl mit Paprika und Steak (Seite 197)** Diese Mahlzeit liefert eiweißreiches Rindfleisch, komplexe Kohlenhydrate und Gemüse mit vielen Antioxidantien.

**Pfannengerührter Tofu mit Erdnuss (Seite 156)** Tofu liefert neben viel Eiweiß auch Isoflavone, sekundäre Pflanzenfarbstoffe, die die Herzgesundheit unterstützen.

# REZEPTKATEGORIEN

Bei jedem Rezept finden Sie am oberen Seitenrand farbige Markierungen, die angeben, ob das jeweilige Rezept bestimmten Trainingszielen oder Ernährungsweisen entspricht. Die unten aufgeführten Punkte erläutern die Kategorien im Detail.

## VOR DEM LAUF

Rezepte mit dieser Kennzeichnung liefern die Nährstoffe, die für einen bevorstehenden Lauf benötigt werden, und können etwa zwei Stunden vor der Belastung gegessen werden. Die meisten Kalorien in diesen Rezepten stammen aus Kohlenhydraten – der bevorzugten Energiequelle des Körpers. Diese Rezepte enthalten zudem weniger als etwa 10 g Fett, 20 g Protein und etwa 7 g oder weniger Ballaststoffe pro Portion. Fett, Eiweiß und Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und können Magenprobleme hervorrufen, wenn sie unmittelbar vor dem Laufen verzehrt werden. Viele der anderen Rezepte in diesem Buch sind nicht als VOR DEM LAUF gekennzeichnet, weil sie möglicherweise diesen Vorgaben nicht ganz entsprechen. Viele Läufer werden dennoch keine Probleme damit haben, auch solche Mahlzeiten kurz vor einem Lauf zu genießen. Da jeder anders reagiert, sollten Sie ausprobieren, womit Sie persönlich am besten zurechtkommen.

Wichtig ist es allerdings, neue Nahrungsmittel schon lange vor einem wichtigen Wettkampf zu testen, um sich sicher zu sein, dass man sie gut verträgt.

## REGENERATION

Die so markierten Rezepte enthalten viel Eiweiß für die Reparatur des Muskelgewebes und liefern Kohlenhydrate, um den Energiespeicher nach dem Lauf wieder aufzufüllen. Im Allgemeinen enthalten die für die Regeneration optimalen Gerichte Kohlenhydrate und Eiweiß in einem Verhältnis von 2:1 bis 4:1 mit mindestens 15 g Eiweiß. Einige Rezepte weichen von diesem Idealverhältnis nur unwesentlich ab. Unabhängig von den enthaltenen Kohlenhydraten können Gerichte auch mit REGENERATION gekennzeichnet sein, wenn sie 15–25 g Eiweiß pro Portion liefern. Fett und Ballaststoffe werden dagegen nicht berücksichtigt, da sie keinen wesentlichen Einfluss auf die Regeneration haben.

## VEGETARISCH

So gekennzeichnete Rezepte enthalten weder Fleisch noch Fisch oder Produkte daraus. Dagegen können Eier, Milchprodukte und Honig enthalten sein.

## VEGAN

Als vegan markierte Rezepte enthalten keinerlei tierische Produkte, sind also vegetarisch und verzichten darüber hinaus auch auf Eier, Milchprodukte und Honig.

## KALORIENARM

Diese Kategorie wendet sich an Läufer, die Gewicht verlieren oder ein gesundes Gewicht beibehalten möchten. Die Rezepte enthalten pro Portion 400 Kalorien oder weniger – also 20 Prozent des Tagesbedarfs bei einer Ernährung mit 2000 Kalorien pro Tag.

## 5-MINUTEN-KICK

## 10-MINUTEN-HIT

Die zu diesen beiden Kategorien zählenden superschnellen Rezepte sind in fünf bzw. zehn Minuten zubereitet.

## HYDRIEREND

Die Versorgung mit Wasser ist wichtig zur Optimierung von Leistung und Gesundheit. Rezepte aus der Rubrik HYDRIEREND enthalten viel Flüssigkeit, entweder aus flüssigen Zutaten oder aus Lebensmitteln, die natürlicherweise viel Wasser enthalten, wie Obst und Gemüse. Neben viel Flüssigkeit liefern hydrierende Rezepte auch wichtige Elektrolyte wie Natrium und Kalium, die durch Schwitzen verloren gehen.

## GLUTENFREI

Hierunter aufgeführte Rezepte enthalten kein Gluten (auch Klebereiweiß genannt), ein komplexes Eiweiß, das in Weizen, Gerste und Roggen enthalten ist. Viele dieser Rezepte verwenden natürlicherweise glutenfreie Zutaten, beispielsweise selbst gemachte Hühner-, Rindfleisch- und Gemüsebrühe, glutenfreie Getreide- und Pseudogetreidesorten wie Mais, Reis, Hafer und Quinoa sowie Gewürze oder Gewürzmischungen. Da sogar von Natur aus glutenfreie Produkte manchmal Spuren von Gluten enthalten können, ist es im Fall einer Unverträglichkeit wichtig, die Produktetiketten zu beachten. Würzmittel, die in der Regel Gluten enthalten (beispielsweise Sojasauce), kommen in den glutenfreien Rezepten nicht zum Einsatz. Für viele dieser Zutaten gibt es glutenfreie Alternativen, die anstelle des herkömmlichen Produkts verwendet werden können.





# FRÜHSTÜCK

## *Granola und warmes Porridge*

- 18 • Mandel-Kirsch-Granola
- 19 • Schoko-Bananen-Granola-Bowl
- 21 • Granola-»Bratapfel«
- 23 • Schnelles Porridge-Frühstück
- 24 • Porridge mit Heidelbeeren und rahmigem Joghurt
- 25 • »Südseekick«-Porridge
- 26 • Porridge mit Bacon, Cheddar und Apfel

## *Eier, Pfannkuchen und Süßes*

- 27 • Tofu-»Rührei«
- 28 • Einfache (oder lecker gefüllte!) Omeletts
- 30 • Omelettfüllungen
- 33 • Tortilla-Wrap mit schwarzen Bohnen
- 34 • Heidelbeer-Walnuss-Pfannkuchen mit Ahorn-Joghurt
- 36 • Schnelle Heidelbeersauce
- 37 • Süßkartoffel-Muntermacher
- 39 • Erdbeer-Pita-Pizza mit Pistazienkernen

# MANDEL-KIRSCH-GRANOLA

Siehe Foto Seite 16

**ERGIBT EINE MENGE FÜR EIN  
EINMACHGLAS VON ETWA 1,25 L**  
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
PLUS ABKÜHLZEIT

- 6 EL Rapsöl
- 2 EL Agavendicksaft oder Honig
- 4 EL Ahornsirup
- ¼ TL gemahlene Vanille
- ¼ TL Bittermandelaroma
- 75 g Cashewkerne
- 150 g Haferflocken
- 55 g Mandelblättchen
- 55 g geröstete Weizenkeime
- ½ TL gemahlener Zimt
- ⅛ TL gemahlene Gewürznelken
- 80 g getrocknete Sauerkirschen

*Aus Vollkorngetreide, Nüssen und Trockenfrüchten zubereitetes Granola liefert viele der für Läufer wichtigen Nährstoffe, darunter Kohlenhydrate, Ballaststoffe, gesunde Fette und Antioxidantien. Kombiniert mit Joghurt ergibt dies ein schnelles, sättigendes Frühstück.*

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das Öl in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Agavendicksaft, dem Ahornsirup, der Vanille und dem Bittermandelaroma verrühren. Die Cashewkerne hacken. In einer größeren Schüssel die Haferflocken mit den Mandelblättchen, den Cashewkernen, den Weizenkeimen, dem Zimt und dem Nelkenpulver vermischen. Die Ölmischung über die Hafermischung gießen und alles sorgfältig vermengen, sodass alle trockenen Zutaten wirklich von der Ölmischung benetzt sind.

Das Granola auf einem Backblech mit Rand ausbreiten und 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, mit den Kirschen bestreuen und auf dem Blech abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen hält sich das Knuspermüsli bis zu 3 Wochen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION (4 EL):** 130 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 3 g Proteine, 7 g Fett, davon 0,5 g gesättigte Fettsäuren, 0 mg Natrium

**TIPP** Bereiten Sie gleich eine größere Menge zu. So haben Sie einen Vorrat für all jene Rezepte, bei denen Granola als Zutat zum Einsatz kommt.

# SCHOKO-BANANEN-GRANOLA-BOWL

ERGIBT 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 250 g griechischer Joghurt  
(2 % Fettgehalt)
- 2 Bananen, gefroren
- 2 EL Erdnussmus (ohne  
Zusätze)
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 EL Honig
- ½ TL gemahlene Vanille
- ½ TL gemahlener Zimt
- 10 EL Granola, beispielsweise  
Mandel-Kirsch-Granola  
(Seite 18)

*Tauschen Sie doch einmal das gewohnte Joghurtmüsli ein gegen dieses energiegeladene Upgrade mit dickem, rahmigem griechischen Joghurt und gefrorenen Bananen. Das Obst steuert Kohlenhydrate für viel Energie, Kalium sowie Vitamin B<sub>6</sub> bei, einen positiv auf die Gehirnfunktionen wirkender Nährstoff. Griechischer Joghurt hat etwa doppelt so viel Eiweiß wie normaler Joghurt und versorgt Sie den ganzen Vormittag über mit anhaltender Energie.*

In einem Standmixer den Joghurt und die Bananen mit Erdnussmus, Kakaopulver, Honig, Vanille und Zimt fein pürieren.

Auf zwei Müslischalen aufteilen und mit Granola toppen.

**NÄHRWERTE PRO PORTION:** 491 kcal, 64 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 21 g Proteine, 19 g Fett, davon 3,5 g gesättigte Fettsäuren, 50 mg Natrium

**TIPP** Überreife, schwarz gewordene Bananen müssen nicht im Kompost landen. Geschält, in Stücke geschnitten und dann eingefroren sind sie ideal für Rezepte wie dieses, aber auch für Smoothies.





# GRANOLA-»BRATÄPFEL«

ERGIBT 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

- 2 große knackig-feste Äpfel  
(siehe Tipp)
- 2 EL getrocknete  
Sauerkirschen
- 1 gehäufter EL heller  
Rohrohrzucker
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ⅛ TL gemahlene Muskatnuss
- 15 g Butter
- 8 EL Granola, beispielsweise  
Mandel-Kirsch-Granola  
(Seite 18)

*Wie man es hinkommt, diese »Bratäpfel« so schnell auf dem Tisch zu haben? Sie werden in der Mikrowelle gedämpft, wodurch sie in kurzer Zeit perfekt garen. Mit einem Löffel oder einem Kugelausstecher lässt sich das Kerngehäuse gut herausnehmen. Ein Klecks Joghurt zum Schluss sorgt für eine Extraportion Eiweiß und Kalzium.*

Die Äpfel halbieren und die Kerngehäuse entfernen und die Sauerkirschen hacken.

Die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine mikrowellengeeignete Form legen und die Sauerkirschen sowie den Rohrzucker gleichmäßig darauf verteilen. Mit Zimt und Muskatnuss bestreuen und die Butter in Flöckchen gleichmäßig darüber verteilen.

Die Äpfel mit einem Mikrowellendeckel abdecken und auf hoher Stufe etwa 4 Minuten garen, bis sie weich sind.

Anschließend das Granola gleichmäßig auf den Apfelhälften verteilen und alles mit dem in der Form verbliebenen Saft beträufeln.

**NÄHRWERTE PRO PORTION:** 185 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 2 g Proteine, 8 g Fett, davon 2,5 g gesättigte Fettsäuren, 36 mg Natrium

**TIPP** Zu den festen Apfelsorten zählen beispielsweise Gala, Braeburn, Elstar, Boskop ...



Schnelles Porridge-Frühstück,  
siehe rechts

Porridge mit Bacon, Cheddar  
und Apfel, Seite 26

»Südseekick«-  
Porridge, Seite 25