



ERNÄHRUNG, DIE LEISTUNG STEIGERT.

GESUNDE REZEPTE FÜR EINEN PERFEKTEN LAUF.

Neben der richtigen Lauftechnik spielt vor allem auch die Ernährung eine wesentliche Rolle, um das Energielevel des Körpers zu halten und Leistungen kontinuierlich steigern zu können. Dabei ist es auch wichtig zu wissen, wie einzelne Nahrungsmittel zusammengesetzt sind und zu welchem Zeitpunkt Kohlenhydrate, Fette oder Proteine von Vorteil sind. Wer bei diesem Thema noch tiefer einsteigen will und einen auf sich abgestimmten Ernährungsplan ausprobieren möchte, erfährt mehr beim professionellen Ernährungscoach der Hahnertwins auf www.hahnertwins-ernaehrung.com.



1 BROWNIE.

Zutaten:

- ½ Avocado
- 300 g Süßkartoffeln
- 150 g Apfelmus (ungezuckert)
- 125 g getrocknete Datteln
- 3 EL Ahornsirup
- 120 g Mandeln, klein gehackt oder gemahlen
- 100 g Dinkelmehl
- 4 EL Kakao
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und für 25 min in den Backofen geben. Die Datteln in kleine Stücke schneiden und mit den Mandeln vermengen. Wer einen guten Mixer hat, kann alle weiteren Zutaten (Süßkartoffeln, Mehl, Ahornsirup, Avocado, Apfelmus, Kakao, Salz) mit den Datteln und Mandeln zu einer glatten Masse vermengen. Ansonsten zuerst die Süßkartoffeln mit der Avocado pürieren und anschließend alle weiteren Zutaten zugeben. Anschließend eine kleine rechteckige Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen und die pürierte Masse darauf verteilen. Für 25–30 min im Ofen backen. Nach 25 min den Zahnstochertest durchführen. Sofern kein Teig mehr daran kleben bleibt, sind die Brownies fertig zum Genießen.



2 SÜBKARTOFFELFALAFEL.

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 90 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- Kurkuma
- Chili
- Kreuzkümmel
- 5 EL Sesam

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe vierteln und zusammen mit dem Olivenöl in einer Schüssel mischen. Die Kartoffelscheiben und die Knoblauchzehe im Ofen für ca. 25 min backen. Anschließend die Kichererbsen abgießen und im Mixer mit den Süßkartoffeln, Knoblauch, Petersilie, Mehl, Salz, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chili zu einer glatten Masse pürieren. Aus dem „Teig“ kleine Bällchen formen und diese dann im Sesam wälzen (ergibt ca. 9 Stück). Die Bällchen im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (Heißluft) für 30 min backen.



3 QUICHE ITALIANA.

Zutaten:

Teig:

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 60 g Wasser
- ½ TL Salz

Füllung:

- 4 Eier
- 100 g Schmand
- ¼ TL Salz
- 50 g Milch
- 2 Prisen Pfeffer
- 1EL Tomatenmark
- 300 g Cocktailtomaten
- 6 Blätter Basilikum
- 125 g Mozzarella
- Rucola

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten für den Teig verkneten und diesen in einer 28-cm-Springform ausbreiten. Eier, Schmand, Salz, Milch, Tomatenmark und Pfeffer mixen. Die Cocktailtomaten in der Mitte aufschneiden und auf dem Quicheboden verteilen. Basilikum kleinzupfen und dazugeben. Nun das Eier-Schmand-Gemisch darübergeben und den Quicheboden komplett mit der Masse bedecken. Zuletzt alles mit Mozzarella bedecken. Die Quiche für ca. 35 min goldbraun backen. Sobald die Quiche fertig ist, aufschneiden und mit Rucola garnieren.