



Lecker & Leistungssteigernd: Rezepte für Schwimmer

Beeren-Porridge mit Joghurt und getrockneten Früchten

Porridge ist das perfekte Frühstück, sowohl vor als auch nach dem Sport. Haferflocken mit ihrer besonderen Zusammensetzung aus Kohlenhydraten und Protein füllen den Energiespeicher für den anstrengenden Tag und sorgen auch für eine schnelle Regeneration der Muskeln.

Für den Haferbrei:

- 80 g zarte Haferflocken
- 300 ml Milch oder eine pflanzliche Milchalternative
- 2 EL Naturjoghurt, alternativ: 1 EL Mandelmus

Als Topping:

- 1 Handvoll Himbeeren oder Heidelbeeren
- 4 getrocknete Datteln
- 2 EL Ahornsirup

Die Haferflocken mit der Milch im Topf kurz aufkochen, dabei umrühren. Die Flamme ausstellen und den Haferbrei im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Naturjoghurt oder das Mandelmus unterrühren.

Mit den Beeren, den klein geschnittenen Datteln und etwas Ahornsirup garnieren.

Energieriegel als Snack vor dem Schwimmtraining

Diese Riegel enthalten kurzkettige Kohlenhydrate, die kurz vor einem Schwimmkampf oder Training wichtig sind, damit der Zucker schnell ins Blut gelangt und die Leistung steigert.

Erdnuss-Kokos Energieriegel:

- 50 g Haferflocken
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 TL Leinsamen
- 2 EL Kokosflocken

Einfacher geht's nicht: alle Zutaten (bis auf die Kokosflocken) in einer Schüssel vermischen und kneten, bis eine zähe Masse entsteht. Sollte der Brei noch zu nass sein, 2-4 EL zusätzliche Haferflocken hinzufügen. Dann ungefähr eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit den Händen eine golfballgroße Kugel rollen, auf einem Frühstücksbrettchen plattdrücken und in Riegelform bringen. Den Riegel in Kokosflocken wälzen – fertig!



Lecker & Leistungssteigernd: Rezepte für Schwimmer

Apfel-Zimt Energy Balls:

- 150 g getrocknete Apfelstücke
- 50 g getrocknete Datteln
- 1 EL Honig
- 2 EL Zimt
- 1 TL Muskatnuss
- 1 TL Kakao
- 50 g Walnüsse

Die Apfelstücke mit den Datteln und dem Honig im Mixer oder in der Küchenmaschine so lange mixen, bis eine zähe Masse entsteht. In eine Schüssel umfüllen und die Gewürze sowie die Walnüsse untermischen.

Mit einem Esslöffel und den Händen kleine Bällchen formen. Die Energy Balls halten sich in Frischhaltefolie bis zu einer Woche im Kühlschrank, aber wer will schon so lange warten?



NÜRNBERGER
VERSICHERUNG