

Powerfood für HobbysportlerInnen

Rezeptkarten

„Bewegung macht fit!“
– das gilt insbesondere,
wenn die Ernährung dazu stimmt.
In diesem Mitmachkurs für Jugendliche
erfährst du, wie du voller Energie ins nächste
Training startest und preiswert Powerfood
selbst herstellst.

Die LandFrauen wünschen viel Spaß beim
Nachkochen!



Die Rezepte wurden ausgearbeitet von
den Kursleiterinnen der LandFrauen RheinlandPfalz
unter der Leitung von Alexandra Widiger,
Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz

LandFrauen RheinlandPfalz
Burgenlandstraße 7
55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671/793 1151
landfrauen@lwk-rlp.de
www.landfrauen-rheinlandpfalz.de

**LandFrauenverband
Rheinland-Nassau**
Karl-Tesche-Straße 3
56073 Koblenz
Tel. 0261/98851111
info@landfrauen-rheinland-nassau.de
www.landfrauen-rheinland-nassau.de

**LandFrauenverband
Pfalz e.V.**
Röchlingstraße 1
67663 Kaiserslautern
Tel. 0631/35790030
info@landfrauen-pfalz.de
www.landfrauen-pfalz.de



**Auch junge Leute werden
Mitglied bei den
LandFrauen!**



LandFrauenverbände bieten für jeden
Geschmack etwas.
Ein Beispiel ist dieser Mitmachkurs!

Überzeuge dich von den
vielfältigen Angeboten unter

www.landfrauen-rheinland-nassau.de
www.landfrauen-pfalz.de

Dein perfekter Start in den Tag...

Grundrezept Oatmeal

(1 Portion)

250 ml Milch 1,5 %
50 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz
Obst nach Saison
10 g Honig

½ TL Zimt

In einem kleinen Topf die Milch mit Haferflocken, Zucker, Salz erhitzen. Unter ständigem Rühren den Haferbrei einmal aufkochen lassen, die Hitze zurückschalten. Jetzt, wenn gewünscht, den Zimt einrühren. Je nachdem, wie dickflüssig man den Brei haben möchte, etwa 1-3 Minuten weiterköcheln lassen; er wird immer dicker, je länger er kocht. In eine Schüssel gießen und nach Geschmack mit Obst belegen. Mit dem Honig lässt sich das Oatmeal noch etwas süßen

Tipp: Besonders lecker schmeckt es, wenn du verschiedene Nussorten über dein Oatmeal gibst

Energie je Portion	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
365 kcal	60 g	7 g	16 g

Deine Snacks für zwischendurch...

Proteinshake

(2 Portionen)

400 g Früchte, frisch oder tiefgefroren (TK)
2 reife Bananen
400 ml Milch 1,5 %
150 g Magerquark

TK-Früchte antauen lassen, alle Zutaten in den Mixer geben, pürieren. Mit Minze oder Zitronenmelisse dekorieren.

Energie je Portion	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
322 kcal	82 g	9 g	39 g

Dein Rezept gegen das Mittagstief...

Bunter Couscous-Salat im Glas

(1 Portion)

60 g Couscous
100 g Ajvar
15 g Lauchzwiebeln
30 g Paprika
20 g Gurke
40 g Kichererbsen (Dose)
50 g Schafskäse

Couscous mit kochendem Wasser übergießen, ausquellen lassen, gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und klein schneiden. Die Kichererbsen abgießen und gut abwaschen. Den Couscous mit dem Ajvar vermengen und darauf das kleingeschnittene Gemüse schichten. Zum Schluss den Schafskäse darüber streuen.

Energie je Portion	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
598 kcal	70 g	37 g	27 g