FUSSBALL FÖRDERVEREIN
Freunde des LAZ Wels

Sport Mittelschule Lambach

präsentieren

"Gut ist, wer gut isst!"

Ein Vortragsabend über bewusste Ernährung für sportorientierte Jugendliche

BRAHLEX
FIT FOR TASTE

Biohof Achleitner

Bäckerei Josef TAKACS

Bananenbrot

Zutaten:

10-12 Portionen (1 Kuchenform)

4 sehr reife Bananen	¼ Tasse brauner Zucker
2 Tassen Vollkornmehl	1 Tasse Rosinen
½ Tasse weißes Mehl	½ Tasse Kürbiskerne
2 TL Backpulver	½ Tasse Haferflocken
2 Eier	Salz
2 EL Honig	½ Tasse Rapsöl

Zubereitung:

1. Trockene und flüssige Zutaten jeweils vermischen, dann zusammengeben und gut vermischen.
2. In Backform geben und bei 180 °C für 1 Std backen.
3. Als Zierde kann man auch Kürbiskerne und Haferflocken auf das Brot streuen.

Tipp: Als Nachspeise, zum Frühstück, als Snack servieren.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	389-324	kcal
Fett	15-13	g
Kohlenhydrate	60-50	g
Ballaststoffe	5.6-4.6	g
Eiweiß	8.2-6.8	g
Salz	279-232	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

(Nanna Meyer)

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Energiemüsli

Zutaten:

2 Portionen

500 g Naturjoghurt, 1.5%

8 EL Vollkornhaferflocken

2 Bananen

1 Orange

4 getrocknet Marillen

1 EL getrocknete Bananen

1 EL Haselnüsse

1 EL Sonnenblumenkerne

etwas Honig

Zubereitung:

1. 250 g Joghurt in ein Glas geben und mit etwas Honig süßen.
2. Getrocknete Marillen in kleine Stücke schneiden und mit Haferflocken und getrockneter Banane zum Joghurt geben.
3. Banane in Scheiben schneiden, Orangen schälen, in Stücke schneiden und beides ebenfalls in Glas geben.
4. Das restliche Joghurt dazugeben und mit Haselnüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp: Etwas Zimt zum Joghurt geben.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	630	kcal
Fett	13.3	g
Kohlenhydrate	89.1	g
Ballaststoffe		g
Eiweiß	18.4	g
Salz		mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

(Ausdauersport und Ernährung)

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Hummus

Zutaten:

3-4 Portionen

200 g Kichererbsen	2 TL Tahini-Paste
5 EL Olivenöl	1 TL Kreuzkümmel
5 EL kaltes Wasser oder die Flüssigkeit der Kichererbsen	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Salz

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen von der Flüssigkeit (die im Glas bzw. der Dose enthalten ist) trennen. Danach die Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern und den Saft der Zitrone auspressen.
2. Die Kichererbsen zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Tahini-Paste, Kreuzkümmel, Knoblauch und Wasser in einem Mixer (oder mit der Flotten Lotte) pürieren.
3. Es sollte ein cremiges Mus entstehen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Tipp: Passt zu Karotten oder Gurken, aber auch zu Brot.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	kcal
Fett	g
Kohlenhydrate	g
Ballaststoffe	g
Eiweiß	g
Salz	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Joghurt-Haferflocken Kekse

Zutaten:

für NN Personen / NN Portionen

2 Tassen Haferflocken

¾ Tasse Zucker / Honig

1 Tasse Mehl (Vollkorn oder Dinkelmehl)

1-½ TL Backpulver

1 Tasse Fruchtjoghurt mit Milch verrührt; beides fettreduziert

Zubereitung:

1. Die Haferflocken mit dem Zucker, dem Mehl und dem Backpulver vermischen. In einer Schüssel das Fruchtjoghurt (Geschmack nach Belieben) mit etwas Milch verrühren, sodass die Mischung eine flüssige Konsistenz hat und dann mit den trockenen Zutaten mischen. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben (wenn nicht, dann einfach noch etwas Haferflocken bzw. Mehl hinzugeben).
2. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach drücken.
3. Die Kekse bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Zum Kaffee oder zwischendurch.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	kcal
Fett	g
Kohlenhydrate	g
Ballaststoffe	g
Eiweiß	g
Salz	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Marillen-Dattel-Schnitten

Zutaten:

12 Portionen

Füllung	**Teig**
1 ⅓ Tassen (250 g) getrocknete Datteln, gehackt	2 Tassen Haferflocken
1 ⅓ Tassen (250 g) getrocknete Marillen, gehackt	1 Tasse Vollkornmehl
240 ml (1 Tasse) Wasser	½ Tasse Zucker (Birkenzucker., brauner Zucker)
½ Tasse (130 g) Kokosraspeln	4 EL Öl
	80 ml (⅓ Tasse) Wasser

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen.
2. Für die Füllung Datteln und Marillen in einen kleinen Topf geben und das Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für 3-4 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren, bis die Früchte weich sind und das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Kokosraspeln hinzufügen, gut umrühren und rasten lassen.
3. Für den Teig die Haferflocken, das Mehl und den Zucker in einer Schüssel zusammenfügen. In der Mitte eine Delle machen, Öl und Wasser hinzugeben. Gut vermischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Die Hälfte des Teiges in eine Backform geben und gleichmäßig verteilen. Die Füllung gleichmäßig über den Teig streichen, anschließend den restlichen Teig darüber verteilen. Abschließend leicht zusammendrücken.
5. 30 Minuten oder bis die Oberfläche goldbraun ist backen. In der Form auskühlen lassen und dann in kleine Stücke schneiden.

Tipp: Kann zum Kaffee serviert werden, eignet sich aber auch für unterwegs.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	362	kcal
Fett	8	g
Kohlenhydrate	53	g
Ballaststoffe		g
Eiweiß	5	g
Salz		mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

(AIS)

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Ofenkartoffel mit Magertopfen und Kresse

Zutaten:

4 Portionen

4 große Kartoffel, gewaschen, mit Schale

2 EL Leinöl

250 g Magertopfen

Salz, Pfeffer

3-4 EL Kresse

Curry oder Gelbwurz (Curcuma)

1 EL gerieben Schale einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

1. Kartoffel waschen und eventuell abbürsten. Längs halbieren.
2. Auf ein Backblech legen und mit Curry/Gelbwurz leicht würzen. Bei 170 °C ca. 1 Stunde im Rohr garen.
3. Magertofen, Salz, Pfeffer, Leinöl, Zitronenschale mischen.
4. Kartoffel aus dem Rohr nehmen, mit eine Gabel leicht aufdrücken, Topfen einfüllen und mit Kresse bestreuen.

Tipp: Geht auch mit gekochten Kartoffel, wenn kein Ofen vorhanden ist.
Süßkartoffel anstelle der normalen Kartoffel verwenden.
Frisches Basilikum oder frischer Dill eigenen sich ebenso für das Rezept.

Nährstoffinformation (pro Portion; inkl. Magertopfen, Kresse):

Energie	396	kcal
Fett	7.4	g
Kohlenhydrate	64	g
Ballaststoffe	6.6	g
Eiweiß	17	g
Salz	68	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Rosinen-Zucchini-Couscous Salat

Zutaten:

2 Portionen

150 g Zucchini	1.5 EL weißer Balsamico
60 g Couscous	Minze
25 g Rosinen	Basilikum
125 ml Wasser, leicht gesalzen zum Couscous kochen	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	

Zubereitung:

1. Couscous im Topf oder im Reiskocher zubereiten, Rosinen bereits zum kochenden Wasser geben, damit kommt ihr Geschmack noch mehr zur Geltung.
2. Prise Salz zum kochenden Wasser.
3. Währenddessen Zucchini waschen, klein schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Sobald der Couscous gekocht ist, Zucchini hinzufügen, mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken und servieren.

Tipp: Kann sowohl als Hauptmahlzeit als auch als Beilage gegessen werden.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	kcal
Fett	g
Kohlenhydrate	g
Ballaststoffe	g
Eiweiß	g
Salz	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Süße Bulgur Recovery Mahlzeit

Zutaten:

6 Portionen

500 g Bulgur

3/4 Tassen Rosinen

3 EL Zimt

4 EL Leinöl

1 EL Salz

150 g Griechisches Joghurt, fettarm

Zubereitung:

1. Bulgur kochen. Wasser dafür leicht salzen.
2. Gekochten Bulgur mit Rosinen mischen und mit Leinöl verfeinern.
3. Mit Zimt bestreuen.
4. Griechisches Joghurt über Bulgur geben oder einfach dazu essen.

Tipp: Anstelle der Rosinen 3-4 Äpfel raspeln und zum Bulgur geben.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	430	kcal
Fett	10	g
Kohlenhydrate	80	g
Ballaststoffe	17.3	g
Eiweiß	26	g
Salz	1180	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Süße Frühstücksburritos

Zutaten:

2 Portionen

2 Vollkorn-Weizentortillas (20 cm Durchmesser)

0.5 Portion Porridge

40 g frische Beeren

2 EL griechisches Naturjoghurt

2 EL geröstete Nussmischung

Honig zum Beträufeln

Zubereitung:

1. In der Mitte der Tortillas jeweils die Hälfte des Porridge geben, Porridge mit frischen Beeren bestreuen und je 1 EL Joghurt und geröstete Nüsse zufügen. Nach Belieben noch etwa Honig dazu.
2. Die seitlichen Ränder der Tortillas über die Füllung schlagen, anschließend die Tortillas der Länge nach zu Burritos rollen.

Zubereitung von frischem Porridge

1. In einen mittelgroßen Topf 250 ml Wasser gießen, das Wasser leicht salzen und zum Köcheln bringen.
2. 100 g kernige Haferflocken einstreuen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten garen.
3. Mit 125 ml Milch aufgießen und die Mischung erneut zum Köcheln bringen (mehr Milch, wenn Konsistenz des Porridge dicker sein soll).
4. 1 EL braunen Zucker und 1 EL Honig/Sirup unterrühren.
5. Den Topf vom Herd nehmen.
6. Porridge 10-15 Minuten ruhen und abkühlen lassen.

Tipp: Die Burritos in Aluminium- oder Frischhaltefolie einpacken. Sie halten sich im Kühlschrank bis zu 48 Stunden.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	319	kcal
Fett	10	g
Kohlenhydrate	51	g
Ballaststoffe	5	g
Eiweiß	10	g
Salz	216	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

(B. Thomas & A. Lim)

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com

Süße Steinobst Pizza

Zutaten:

4 Portionen

400 g gemischtes Steinobst

90 g Ricotta

1 TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Kristallzucker

1 Rolle Blätterteig

1-2 EL Thymianblätter

2 EL Blütenhonig

Zubereitung:

1. Backrohr auf 220°C (Ober-/Unterhitze, 200°C Umluft) vorheizen. Obst entsteinen und in dünne Scheiben oder Spalten schneiden. Ricotta und Zitronenschale und 1 EL Zucker verrühren.
2. Den Teig ausrollen und einen Kreis ausschneiden. Den Teigkreis mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Ricotta-Mischung bestreichen, mit den Früchten belegen und mit dem restlichen Zucker (1 EL) bestreuen. Auf unterer Schiene ca. 15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.
3. Die Pizza aus dem Rohr nehmen und nach Belieben in Stücke schneiden.
4. Pizza anrichten und mit Thymian bestreuen. Mit Honig beträufeln und servieren.

Tipp: Schmeckt auch gut zu Obstsalat.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	kcal
Fett	g
Kohlenhydrate	g
Ballaststoffe	g
Eiweiß	g
Salz	mg

EL…Esslöffel
TL…Teelöffel
Cup/Tasse…Gefäß à 240 ml

(Friends Magazin)

MMag. Judith Haudum MSc
info@sportnutrix.com