

Nach dem Wettkampf

(Mahlzeiten mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen zur Regeneration und Kohlenhydraten zur Wiederauffüllung der Energiespeicher plus Eiweiss)



Greek Chop-Salad

Zutaten (für 2 Personen, nach Jamie Oliver)

- 1 halbe Peperoni
- ½ rote Zwiebel, geschält
- 2 reife grosse Tomaten
- ½ Salatgurke
- 100 g Feta-Käse gewürfelt (und evtl. mariniert)
- 250 g gemischter grüner Salat
- 1 Hand voll gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum)
- 1 TL Senf
- ½ EL Weissweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 4–6 Mehrkornbrot-Scheiben (evtl. getoastet)

Zubereitung

Samen und Scheidewände von der Peperoni entfernen, Tomaten, Gurke ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, Feta in ca. 1 cm grosse Würfel und Salat in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den frischen Kräutern sorgfältig mischen.

Mit Senf, Essig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer Salatsauce anrühren. Mit dem Salat mischen und anschliessend auf Tellern anrichten und mit Mehrkornbrot servieren.

Vitamin-Cocktail

Zutaten (für 2 Drinks)

- Fruchtfleisch einer Honigmelone
- 1 kleine Banane
- 2 grosse Orangen
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 Blättchen Melisse

Zubereitung

Die Orangen halbieren und auspressen. Die Melone schälen, Kerne entfernen und in grosse Stücke schneiden. Die Banane ebenfalls schneiden und in grosse Stücke schneiden. Nun werden Melonen- und Bananestücke mit dem Orangensaft im Mixer püriert. Den Drink kann man nun noch mit etwas Zimtpulver abschmecken und in Gläser füllen. Zur Dekoration zwei dünne Melonenscheiben und ein Blättchen Melisse auf den Glasrand legen.

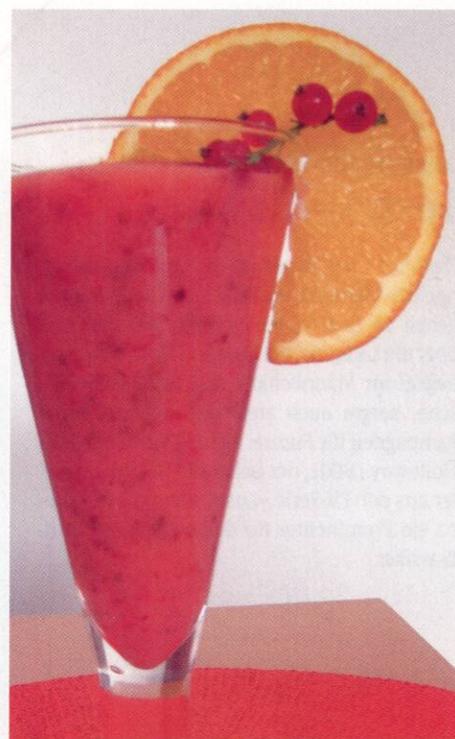
Fruit-Salad with Cream

Zutaten (für 2 Personen)

- 50 g Halbrahm
- ⅓ Becher Magerquark
- 1 EL Honig
- Mark von einer Vanilleschote
- Zitronensaft
- 50 g Weintrauben
- Je ½ Apfel und Birne
- 60 g Himbeeren
- 3 EL Sonnenblumenkerne (nach Belieben)

Zubereitung

Rahm aufschlagen und unter den Quark mischen. Mit Honig süssen und mit Vanillemark abschmecken. Obst waschen, klein schneiden und mit etwas Zitronensaft mischen. Sauce auf tiefe Glasteller geben und den Fruchtsalat darauf anrichten. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen bestreuen.



Regeneration-Drink

Zutaten (für 2 Drinks)

- 4 Orangen
- 200 g Johannisbeeren (auch tiefgefroren)
- 1 reifer Pfirsich, in Stücke geschnitten
- 2 TL Honig

Zubereitung

Orangen auspressen, Johannisbeeren von den Stielen streifen. Pfirsich, Orangensaft, Johannisbeeren und Honig fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Johannisbeeren am Stiel garnieren und mit dickem Trinkhalm servieren.