

| Umrechnungs- | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|---------|---|---|------|-------|-----|
| Typ | Verhältnisse | beispiel | Zutaten | KH | Fett | Prot | Summe | |
| 1 | Haferflockenriegel | 40 | 200 | Haferflocken geschrotet | 26 | 19 | 10 | 330 |
| | | 15 | 75 | Hanfmehl | 31,5 | 51,8 | 12,1 | % |
| | | 15 | 75 | Kokosöl oder Butterschmalz | | | | |
| | | 30 | 150 | Marillenaufstrich (statt Zucker) | | | | |
| | | | | | Alles zusammenmischen. Fett muss flüssig sein. Am besten in einem Gefrier oder Vakuumbbeutel formen (flache Tafel wie Schokolade) und im Kühlschrank lagern. Schmeckt nach 2 Tagen am besten, hält sich im Kühlschrank mehrere Tage problemlos. | | | |
| 2 | Smartriegel | 200 | 400 | Haferflocken | 44 | 20 | 11 | 409 |
| | | 90 | 180 | Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Marillen) | 43,0 | 44,0 | 10,8 | |
| | | 65 | 130 | Mandeln | | | | |
| | | 35 | 70 | Kürbiskerne | | | | |
| | | 50 | 100 | Fruchtkonzentrat/Aufstrich | | | | |
| | | 30 | 60 | Kokosöl oder Butterschmalz | | | | |
| | | 2 | 4 | 2 TL Zimt | | | | |
| | | | | | Nüsse, Samen, Trockenfrüchte im Mixer mixen. Flüssiges Fett, Fruchtaufstrich und Zimt dazugeben. Haferflocken schrittweise unterheben. Formen und Köhlen wie oben. | | | |
| 3 | Granolapulver | 1000 | 500 | Haferflocken | | | | |
| | | 250 | 125 | Nusskerne | | | | |
| | | 100 | 50 | Samen | | | | |
| | | 250 | 125 | Trockenobst (Datteln, Feigen, Rosinen, was schmeckt...) | | | | |
| | für Porridge 50 g mit 200 ml Milch aufkochen | 3 | 1,5 | 3 EL Kakao | | | | |
| | | 1 | 0,5 | 1 EL Kaffee | | | | |
| | für Joghurt | 1 | 0,5 | Bio Orangenschale | | | | |
| | | | | | Ofen auf 180 °C vorheizen. Haferflocken, Nüsse, Samen für 15 min in den Ofen (2 bis 3 mal umrühren und nicht zuuuu braun werden lassen). mit Trockenobst, Kakao & Kaffee in eine Schüssel geben. Orangenschale dazureiben dann alles auf gewünschte Größe feinmixen. mit Milch, Joghurt oder im Shake. Auch für Suppen oder Salate anpassbar. | | | |
| 4 | Gewürzkakao | 200 | | Milch (Kuh oder Hafer) | | | | |
| | | 3 | | 3 TL Kakao pur | | | | |
| | | 2 | | 2 TL Honig | | | | |
| | | 1 | | 1 TL Chilipulver | | | | |
| | | 1 | | 1 TL Pfeffer | | | | |
| | | 0,50 | | 1/2 TI Zimt | | | | |
| | | 1 | | 1 TL Kurkuma | | | | |
| | | | | | Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und Fett mixen. Konzentrat und Zimt dazugeben. Haferflocken schrittweise unterheben. Formen und Köhlen wie oben | | | |

| | | | | | | |
|---|--|----------------------------|------|---|---|-----------------------|
| 5 | Nussbruch | 100 200 3 TL 1 TL | | Haselnüsse Kuvertüre Zartbitter (mind. 70 %) Zimt Koriander gemahlen | Nüsse rösten, zwischen 2 Tischtüchern Häutchen entfernen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, Gewürze einrühren. Nüsse dazugeben. Auf Platte/Blech mit Butterpapier aus- streichen, erkalten lassen und nach Belieben brechen. | |
| 6 | Ricotta Mango | 1 | | Mango | Mango mit 3/4 EL Wasser sehr kurz dünsten mit Honig und (rosa) Pfeffer abschmecken abkühlen lassen. Mit Ricotta im Marmeladenglas stapeln und wie Joghurts verwenden. | |
| | <i>Alternative:</i> | 250 | | Ricotta | | |
| 6 | Ricottakugeln in Kakao | 1 | | 1 TL Honig | | |
| | 250 g Ricotta | 1 | | 1 TL Pfeffer | | |
| | 200 g Kokosraspel + 50 g Stabzucker | 1 | | Zitronenmelisse - garnieren | | |
| 7 | Gewürzquark | 250 | | Quark | Öl mit Kurkuma verrühren. Zimt, Chili, Pfeffer, geriebener Ingwer dazu dann Quark und Joghurt mit Honig, Marmelade abschmecken mit Nüsse garnieren | |
| | | 50 | | Joghurt | | |
| | | 2 | | 2 TL Leinöl | | |
| | | 0,5 | | 0,5 TL Chilipulver | | |
| | | 0,5 | | 0,5 TL Zimt | | |
| | | 1 | | 1 TL Kurkuma | | |
| | | 20 | | Ingwer | | |
| | | 2 | | 2 EL Marmelade | | |
| 8 | Rote Beete Saft | 1 | | Rote Beete | Öl mit Kurkuma im Trinkglas verrühren. Ingwer dazuschaben. Rohnen in die Zentrifuge geben. Pfeffern und Zitronensaft dazu. | |
| | | 1 | | 25 g Ingwer | | |
| | | 1 | | 1 TL Kurkuma | | |
| | | 1 | | 1 TL Leinsamöl | | |
| | | 1 | | Pfeffer | | |
| | | 1 | | 1 TL Zitronensaft | | |
| 9 | Sportgetränke selbst "gebastelt" | | 3 EL | Haushaltszucker (schnelle Energie) | für Profis 4 g Antioxidantienmischung (natürliches entöltes Mandelpulver + Vitamin C und E) Zusätzlich pro Liter: 6 g Arginin und 1e Messerspitze Kurkuma. Statt Zucker und Stärke mit | |
| | 1 Liter Wasser | | 4 EL | Kartoffelstärke oder Maltodextrin/Maizena (länger währende Energie) | | 60 bis 80 Gramm |
| | | | 1 TL | 1,5 g Bicarbonat (für intensive Leistungen) | | 1 bis 2 g |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--|------|---|-------|---|--|--|
| | | | 1 TL | 2,5 g Salz (bei viel Schweiß, Krämpfe) | 2,5 g | Amylopektin arbeiten: Magen freundlicher und schneller resorbiert. Ideal zum Laden 2 bis 3 Tage vor Wettkampf und im WK. | | |
| | | | 2 EL | Molkeneiweiß für hohe Muskelbeanspruchung oder lange (> 2,5 h) Einheiten. | 30 g | | | |
| | | | | | | | | |
| 10 | Zwiebelsuppe mit Parmesan | | | | | | | |

Alternative

500 ml Grüntee

Honig 50 g

2 g Salz

Zitrone