

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	<i>Ricottakugeln in Kakao</i>	1		1 TL Honig		
	250 g Ricotta 200 g Kokosraspel + 50 g Stabzucker	1		1 TL Pfeffer		
		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. Rohren 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