

## Läuferfrühstück

### vor intensiven Laufeinheiten oder Wettkämpfen

#### Allgemeines:

Ich achte immer darauf, dass die Rezepte möglichst gesund und ohne zusätzlichem Zucker sind. Daher verwende ich ungesüßte Hafer- oder Dinkeldrinks für die Zubereitung. Diese schmecken von Natur aus leicht süß. Außerdem kommt bei mir immer eine Banane dazu, da diese ebenfalls süß schmeckt und leicht verdaulich ist.



= besonders schnelles Rezept

#### Apfel - Bananen - Porridge

Ca. 150 ml Milch (normale Milch, Soja Milch, Reis Milch, Hafer Milch...), 50 ml Wasser, 3 EL Haferflocken (Feinblatt), 1 TL Leinsamen oder 1 EL Chia Samen zum Kochen bringen. Dann auf kleinste Flamme drehen und langsam weiterköcheln lassen. Währenddessen 1 Apfel raspeln und mit Zimt bestreuen. Nach ca. 10 Min den Apfel und eine zerdrückte Banane zum Haferbrei dazugeben.



Bei intensiven Läufen lasse ich den Apfel oft weg. Bei Wettkämpfen nehme ich 2 Bananen.

Je nach Geschmack noch zB etwas Mohn oder Kakao unterrühren und mit Kokosflocken bestreuen. Super schmeckt es auch mit gehackten Nüssen. (je nachdem ob du Nüsse vor einem Lauf gut verträgst)

#### Milchreis mit Beeren

50 Gramm Rundkornreis mit ca. 150 Hafermilch und 50 ml Wasser zum Kochen bringen. Danach auf kleine Flamme zurückdrehen u köcheln lassen bis der Reis weich ist (evtl. etwas Milch oder Wasser nachgießen). Eine zerdrückte Banane und Vanille dazugeben und evtl. mit Kokosflocken bestreuen. Schmeckt sehr gut mit frischen Beeren.



 **Haferflocken-Bananen Shake**

3 EL Haferflocken, 1 Banane, 1 EL Chia Samen und ca. 200 MI Dinkel- oder Haferdrink in einen Mixer geben. Mixen, evtl. mit Zimt bestreuen, fertig.

 **Bananen Porridge mit Schmelzflocken**

5 EL Schmelzflocken (zB Alnatura bei DM) mit ca. 200 MI Hafer- oder Dinkeldrink und 1 EL Chia Samen köcheln lassen. 1 zerdrückte Banane und, je nach Wunsch, 2 TL Kakaopulver (ohne Zucker) dazugeben und verrühren. Evtl noch Milch dazugeben und zB mit Kokosflocken, Zimt und Vanille verfeinern.

 **Schoko Bananen Grießbrei**

ca. 200 MI Hafer- oder Dinkeldrink aufkochen lassen, dann je nach Hunger ca. 3 EL Grieß oder Polenta mit einem Schneebesen in die Milch rühren. Eine zerdrückte Banane und Kakao unterrühren. Mit Zimt und Vanille verfeinern.

**süßer Cous Cous**

ca. 200-250 MI Hafer- oder Dinkeldrink zum köcheln bringen. 50 Gramm Cous Cous einrühren. Apfel in kleine Würfel schneiden und mitdünsten (wird dadurch leichter verdaulich), 5 Min quellen lassen, 1 Banane zerdrücken und zum Schluss ebenfalls hinzugeben. Mit Vanille und Zimt würzen und mit Kokosflocken bestreuen.

 **Schoko Bananen Hirse porridge**

4 EL Hirse Flocken mit 1 EL Chia Samen und 200 MI Dinkel- oder Haferdrink köcheln lassen, 1 zerdrückte Banane und 1-2 TL Kakao ohne Zucker dazugeben.





**Zusätzliche schnelle Frühstücks/Zwischenmahlzeit Ideen:**

Gläschen Obstbrei / Babybrei

Striezel / Semmel / Sandwich mit Marmelade oder Honig

Sportriegel / Fruchtschnitte

**Lass es dir schmecken!**

**Deine Verena**