

Zutaten

Portionen:
1

- 100 g Vollkorn Nudeln
- 50 g rote Linsen
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1/2 Karotte
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- 50 ml Brühe
- 1/2 Dose passierte Tomaten
- 1 EL Oregano & Basilikum
- 1 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer



Dauer
30 Minuten



Energie
693 kcal / Portion



Protein- &
Kohlenhydratreich

Zubereitung

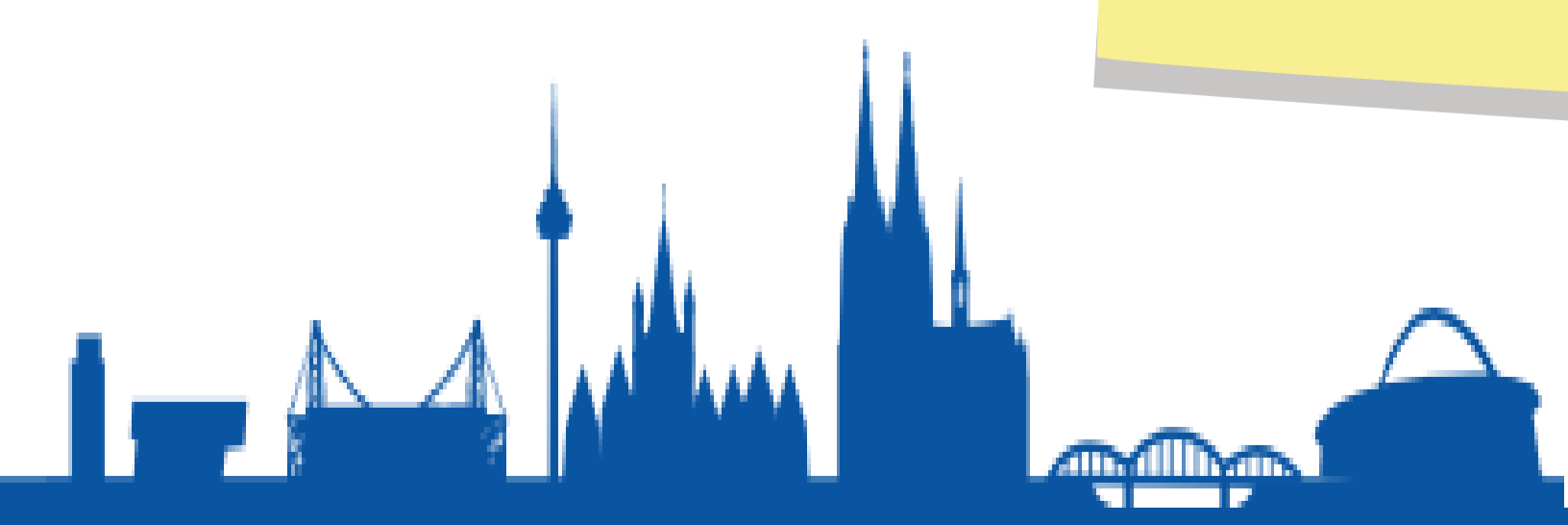
- Nudeln und Linsen ca. 10 min in Salzwasser kochen
- Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Rapsöl anbraten
- Tomaten und Karotte würfeln und hinzufügen
- Mit Tomatenmark, Brühe und passierten Tomaten ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen
- Oregano und Basilikum hacken
- Kräuter hinzufügen, wenn die Soße nicht mehr kocht. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
- Die Pasta mit Parmesan und Kräutern anrichten

Tipps zum Einsatz:

- Besonders an Trainingstagen sind kohlenhydrat- und proteinreiche Mahlzeiten für den optimalen Muskelaufbau und die Regeneration wichtig
- Am besten 3-4 Stunden vor dem Training oder 1-2 Stunden nach dem Training

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (650 g)
Energie	443 kJ / 106 kcal	2896 kJ / 693 kcal
Protein	5 g	33 g
Fett	2,6 g	17,3 g
Kohlenhydrate	15,5 g	101 g
Ballaststoffe	326 g	18,8 g



Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung