


## Zutaten

Portionen:  
1




**Dauer**  
20 Minuten



**Energie**  
639 kcal / Portion



**Kohlenhydratreich  
&  
fettarm**

- 150 g Bulgur
- 1/2 Liter Brühe
- 1 Glas Orangensaft
- 1 Hand voll Kirschtomaten
- 1 EL Feta
- 1 EL Avocado
- 1/2 Paprika
- 1 Hand voll Rucola
- 1 EL Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zitrone

## Zubereitung

- Brühe und Orangensaft aufkochen. Den Bulgur dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 20 min ziehen lassen. Abkühlen lassen
- Tomaten halbieren. Feta und Paprika würfeln
- Avocado halbieren, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
- Rucola waschen und halbieren. Basilikum hacken
- Bulgur mit Tomatenmark, Basilikum, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen
- In einer Schale mit den übrigen Zutaten anrichten und mit Rucola und frischem Basilikum garnieren

## Tipps zum Einsatz:

- 2-3 Stunden vor dem Training, um die Energiespeicher zu füllen
- 1-2 Std. nach dem Training: Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Proteinen zur Regeneration
  - Füge z.B. eine Portion Magerquark hinzu

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (550 g)
<b>Energie</b>	485 kJ / 116 kcal	2671 kJ / 639 kcal
<b>Protein</b>	3,6 g	20 g
<b>Fett</b>	2,3 g	13 g
<b>Kohlenhydrate</b>	20 g	106 g
<b>Ballaststoffe</b>	3,1 g	17 g

\*Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)