

Zutaten

Scheiben:
24

500 g Weizenvollkornmehl

100 g Leinsamen

15 g Salz

1 Paket Trockenhefe

3 EL Apfelessig

ca. 500 ml Wasser

evtl. 1 Hand voll Rosinen



Dauer
65 Minuten



Energie
91 kcal / Scheibe



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Den Ofen auf 220 °C vorheizen
- Mehl, Leinsamen, Salz und Trockenhefe vermischen
- Wasser und Essig zugeben
- Den weichen Teig in eine gefettete Kastenform füllen. 5 Minuten gehen lassen (Achtung: Nicht länger)
- Brot bei 220 °C für 50 -60 min backen
- Das Brot nach 5 min Backzeit längs einschneiden, damit es nach oben aufgehen kann
- Auskühlen lassen und anschließend stürzen

Tipps zum Einsatz:

- Frühstück nach dem Training
- Die enthaltenen Ballaststoffe halten dich länger satt
- Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen nach dem Training
 - Iss 2 - 3 Scheiben Brot mit körnigem Frischkäse und Tomatenscheiben
- Brot kannst du super vorbereiten und in Scheiben einfrieren

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (50 g)*
Energie	760 kJ / 182 kcal	380 kJ / 91 kcal
Protein	7,2 g	3,6 g
Fett	4 g	2 g
Kohlenhydrate	18,8 g	14,4 g
Ballaststoffe	6,6 g	3,3 g

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

Kontakt

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