

## Zutaten

Portionen:  
1

100 g Couscous

50 g Rote Beete

50 g Karotte

1/2 TL Zimt

1 TL Rapsöl

1 Hand voll Blattspinat

1/2 Apfel

30 g Feta

1 EL Walnüsse

50 g Joghurt (1,5% Fett)

30 g Frischkäse

Petersilie, Pfeffer, Salz

1/2 Zitrone



Dauer  
30 Minuten



Energie  
626 kcal / Portion



Kohlenhydrat-  
und proteinreich

## Zubereitung

- Couscous gründlich abwaschen und mit ca. 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Rote Beete schälen und mit der Karotte in kleine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Im Backofen mit etwas Rapsöl bissfest garen.
- Spinat waschen. Apfel und Feta in kleine Würfel schneiden.
- Für das Dressing Petersilie hacken und mit dem Frischkäse und Joghurt vermischen. Evtl. etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Den Bulgur mit den Zutaten zu einer Bowl anrichten und mit dem Dressing vermischen.

### Tipps zum Einsatz:

- Kohlenhydratreiche Bowl füllt deine Energiespeicher
- Verzehr 2-3 Stunden vor dem Training
- Rote Beete versorgt Dich mit Eisen - einem wichtigen Spurenelement, welches am Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel beteiligt ist

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (600 g)*
<b>Energie</b>	436 kJ / 104 kcal	2616 kJ / 626 kcal
<b>Protein</b>	4 g	25 g
<b>Fett</b>	3 g	19 g
<b>Kohlenhydrate</b>	15 g	87 g
<b>Ballaststoffe</b>	2 g	11 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)