

Zutaten

Portionen:
1

100 g Hirse

100 g Bohnen (gekocht)

1 Karotte

1 EL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

Minze, Thymian, Salz



Dauer
30 Minuten



Energie
588 kcal / Portion



Kohlenhydrat-
& proteinreich

Zubereitung

- Hirse gründlich mit heißem Wasser waschen. Mit ca. 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Bei niedriger Stufe zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
- Tomatenmark, Minze und Thymian hinzugeben.
- Anschließend den Herd ausschalten und die Hirse 15 Minuten ziehen lassen.
- Karotten raspeln und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne kurz anbraten. Nach Belieben salzen.
- Die Bohnen in einer Pfanne kurz erhitzen.
- Hirse, Karotten und Bohnen in einer Schüssel anrichten.

Tipps zum Einsatz:

- Eine Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und sättigenden Proteinen.
- Verzehr 2-3 Stunden vor dem Training um die Energiespeicher zu füllen.
- Nach dem Training zur Regeneration.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (335 g)*
Energie	737 kJ / 176 kcal	2461 kJ / 588 kcal
Protein	6 g	20 g
Fett	5 g	17 g
Kohlenhydrate	26 g	89 g
Ballaststoffe	6 g	20 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