

Zutaten

Portionen:
8

225 g zarte Haferflocken

2 TL Zimt

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

130 g Apfelmark

100 ml Pflanzendrink

80 ml Ahornsirup

50 g Mandelmus



Dauer
50 Minuten



Energie
199 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Optional Haferflocken im Mixer zu Hafermehl mahlen.
- Zuerst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
- Dann die feuchten Zutaten hinzugeben und alles gut verrühren.
- Fülle den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform.
- Backe das Zimt-Ahornsirup-Brot für ca. 40 Minuten im Ofen.
- Mache eine Garprobe mit einem Stäbchen.
- Wenn kein flüssiger Teig mehr am Stäbchen zurück bleibt, ist das Brot fertig.
- Schneide das Brot in 8 Scheiben und lasse es Dir schmecken.

Tipps zum Einsatz:

- Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle im Training/ Wettkampf.
- Iss 30-60 Minuten vor dem Training/Wettkampf ein Stück, um Deine Energiespeicher zu füllen.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Scheibe (80 g)
Energie	1042 kJ / 249 kcal	834 kJ / 199 kcal
Protein	6 g	5 g
Fett	8 g	6 g
Kohlenhydrate	38 g	30 g
Ballaststoffe	4 g	4 g

Kontakt

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