

Zutaten

Portionen:
1

100 g Couscous (roh)

100 g Kichererbsen (gekocht)

125 g Mozzarella, fettarm

1 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Basilikum, getrocknet

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Chili



Dauer
10 Minuten



Energie
702 kcal / Portion



Kohlenhydrat- &
proteinreich

Zubereitung

- Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
- Kichererbsen gut abtropfen lassen.
- Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten unter den gequollenen Couscous mischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Tipps zum Einsatz:

- Die Mahlzeit lässt sich gut vorbereiten und eignet sich als praktische Mahlzeit zum Mitnehmen.
- Timing: 3-4 Stunden vor einer Belastung oder in den ersten zwei Stunden nach einer Belastung.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (340 g)
Energie	870 kJ / 208 kcal	2937 kJ / 702 kcal
Protein	10 g	34 g
Fett	6 g	22 g
Kohlenhydrate	27 g	90 g
Ballaststoffe	3 g	11 g

Kontakt

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