Flanagan S. / Kopecky E.
Run Fast Eat Slow

Extrait du livre

Run Fast Eat Slow
de Flanagan S. / Kopecky E.
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

http://www.editions-narayana.fr/b21872

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Einführung ix

KAPITEL 1
LANGSAM ESSEN-SCHNELL LAUFEN 1

KAPITEL 2
EIN BLICK IN UNSERE SPEISEKAMMER 14

KAPITEL 3
GESUNDE DURTSTLÖSCHER 36

KAPITEL 4
ENERGIESPENDER FÜRS FRÜHSTÜCK 50

KAPITEL 5
VORSPEISEN UND SNACKS 72

KAPITEL 6
SALATE 90

KAPITEL 7
SUPPEN 114

KAPITEL 8
NAHRHAFTE HAUPTGERICHTE 134

KAPITEL 9
BEILAGEN 176

KAPITEL 10
SAUCEN UND DRESSINGS 188

KAPITEL 11
GESUNDE NASCHEREIEN 202

KAPITEL 12
REZEPTE GEGEN HÄUFIGE LÄUFERPROBLEME 230

ANHANG A: Kochtipps und Küchenutensilien 244

ANHANG B: Literaturhinweise und Bezugsquellen 249

Danksagungen 252

Über die Autorinnen dieses Buches 256

Index 258

GENUSSVOLL UND GESUND: DAS MUSS KEIN WIDERSPRUCH SEIN

Bei unserer Ernährungsphilosophie spielt gesunder Genuss eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass unser auf Hochtouren arbeitender Körper für diese Spitzenleistungen einen gehaltvollen Brennstoff braucht; daher achten wir auf eine vollwertige Ernährung. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unseres Körpers und essen uns an gesunden Lebensmitteln satt, die uns schmecken, statt zwanghaft Kalorien zu zählen oder ständig über den Fett- und Kohlenhydratanteil unserer Gerichte nachzudenken. Wir wissen, dass »richtige«, naturbelassene Lebensmittel länger sättigen und die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers verbessern – ohne dass man davon zunimmt.

Andererseits sind wir überzeugt davon, dass Diäten zu einer unausgewogenen Ernährung führen: Früher oder später leidet man während einer Diät garantiert unter Süßhunger und Fressattacken; und dann nimmt man wieder zu. Statt uns aufs Kalorienzählen zu konzentrieren, richten wir unser Augenmerk also lieber auf eine ausgewogene Kost mit hohem Anteil an gesunden Lebensmitteln, die uns sättigen und uns die nötige Energie liefern.

Deshalb finden Sie bei den Rezepten in diesem Buch auch keine Kalorienzahlen oder Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Mengenangaben. Das ist keineswegs ein Versehen, sondern volle Absicht! Fragen Sie uns nicht, wie viele Gramm Eiweiß unsere Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce (Seite 136) oder wie viele Gramm Fett unsere Superhelden-Muffins (Seite 52) enthalten. Wir wissen es nicht und wollen es auch gar nicht wissen. Stattdessen verraten wir Ihnen lieber alles über die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe, Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren, die in unseren leckeren Gerichten enthalten sind, und erklären Ihnen, warum Sie dank dieser bioaktiven Substanzen bei Ihrem Training künftig noch leistungsfähiger sein werden.

Wie gesagt: Fett ist nicht gleich Fett, Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß, und Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Den Gesundheitswert eines Lebensmittels daran zu messen, wie viele Gramm Eiweiß oder Fett es enthält, ist gefährlich, weil diese Zahlen nichts über seinen Nährwert aussagen. Das ist genauso, wie wenn man ein Paar Laufschuhe nur aufgrund ihres Gewichts kaufen würde, ohne die Technologie zu berücksichtigen oder darauf zu achten, wie sich der Schuh am Fuß anfühlt.

ESSEN SIE »RICHTIGE« LEBENSMITTEL

Bei der Entscheidung, wie man sich am gesündesten ernährt, gilt es mehrere verschiedene Faktoren zu berücksichtigen: Wo kommt das Lebensmittel her? Wie wurde die Nahrungspflanze angebaut bzw. das Nutztier aufgezogen?

SUPERHELDEN-MUFFINS

ERGIBT 12 MUFFINS

für einen langen Lauf am Sonntag

Dieses Rezept wurde genau für Superhelden wie Sie entwickelt! Es steckt jede Menge gesundes Gemüse darin. Gesüßt werden die Muffins nicht mit Haushaltszucker, sondern mit Ahornsirup; und statt nährstoffarmem Weißmehl verwenden wir als Zutaten dafür Mandelmehl und Vollkornhaferflocken. Das sind Shalanes Lieblingsmuffins: nahrhaft, süß und sättigend – genau das richtige Frühstück, wenn man auf dem Sprung ist!

Und haben Sie keine Angst vor der Butter! Gesunde Fette sind immer ein guter Start in den Tag. Dank dem Fett kann Ihr sportlich aktiver Körper wichtige Vitamine leichter verwerten, und es hält auch länger satt.

Außerdem haben diese Muffins noch einen weiteren Vorteil: Sie sind glutenfrei!

---

230 g Mandelmehl

110 g kernige Haferflocken (glutenfrei, falls Sie unter Zöliakie leiden)

2 TL Zimtpulver

½ TL Muskat

1 TL Backnatron

½ TL feines Meersalz

50 g klein gehackte Walnüsse (optional)

75 g Rosinen, 135 g fein geschnittene Datteln oder 70 g Schokochips (optional)

3 Eier, verquirlt

1 Zucchini, geraspelt

2 Mohrrüben, geraspelt

6 EL ungesalzene Butter, zerlassen

120 ml Ahornsirup Grad B

1 TL Vanilleextrakt

1. Schieben Sie auf mittlerer Höhe einen Backrost in den Backofen. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen aus Papier aus.
2. Geben Sie Mandelmehl, Haferflocken, Zimt, Muskat, Backnatron, Salz und Walnüsse sowie Rosinen, Datteln oder Schokoladenchips (optional) in eine große Schüssel.
3. In einer zweiten Schüssel vermischen Sie Eier, Zucchini, Mohrrüben, Butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt miteinander. Dann geben Sie diese Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verkneten alles miteinander, bis es sich zu einem dicken Teig vermischt hat.
4. Löffeln Sie den Teig bis zum Rand in die Muffinförmchen und backen Sie die Muffins 25 bis 35 Minuten, bis sie oben schon knusprig braun sind und man einen Zahnstocher, mit dem man in die Mitte eines Muffins einsticht, sauber wieder herausziehen kann.

Wenn Sie einen Hochgeschwindigkeitsmixer haben, können Sie Ihr Mandelmehl selbst mahlen. Um 230 g Mandelmehl zu erhalten, mahlen Sie 280 g ganze rohe Mandeln bei hoher Geschwindigkeit so lange, bis sie ein feines Pulver ergeben.

Für ein schnelles süßes Frühstück sollten Sie immer ein paar von diesen Muffins im Tiefkühlfach haben; dann brauchen Sie sie nur noch bei niedriger Stufe in der Mikrowelle aufzutauen.

WILDWEST-REISSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

vegan und kraftspendend

Auch wenn Sie uns für verrückt halten: Manchmal haben wir einfach genug von den ewigen Quinoasalaten. Aber wir lieben Getreidesalat, denn er ist einfach zuzubereiten und so nahrhaft, dass er eine vollwertige Mahlzeit abgibt. (Solche Salate kann man die ganze Woche über jeden Tag als sättigendes Mittagessen genießen …). Also fingen wir an, unsere Salate mit anderen Getreidearten zuzubereiten, zum Beispiel mit Wildreis (wie in diesem Rezept), Dinkel (Seite 92) und Kamut (Seite 48).

Für Vegetarier und Veganer ist es oft gar nicht so einfach, alle neun essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in ihrem Speisezettel unterzubringen. Fleisch enthält von Natur aus alle neun Aminosäuren; doch Getreide und Bohnen liefern kein vollwertiges Eiweiß. Aber keine Angst: Sie brauchen nur beides miteinander zu kombinieren, und siehe da – schon entsteht daraus ein vollwertiges Protein! Deshalb haben wir diesen bunten Vollkornsalat mit leuchtend grünen Edamame-Bohnen angereichert.

Wenn Sie sich an diesem Salat satt essen, können Sie Ihren fleischessenden Rivalen spielend das Wasser reichen!

½ TL feines Meersalz (je nach Geschmack mehr)

175 g Wildreis (unter fließendem Wasser abgespült)

Doppeltes Rezept Cremige Apfelessig-Vinaigrette (Seite 195)

6 Radieschen, gewürfelt

200 g feingehackter Grünkohl (entstielt)

3 Mohrrüben, gerieben

6 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten (weiße und grüne Teile verwenden)

155 g gefrorene, enthülste Edamame-Bohnen, nach Packungsanleitung gegart

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bringen Sie in einem großen Kochtopf 1 l Wasser zusammen mit dem Salz zum Kochen. Fügen Sie den Reis hinzu, verringern Sie die Hitze und lassen Sie ihn 35 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Reiskörner aufplatzen und weich, aber immer noch bissfest sind.
2. Dann gießen Sie den Reis ab, geben ihn in eine große Salatschüssel und vermischen ihn sofort mit der Hälfte des Dressings.
3. Lassen Sie den Reis abkühlen, fügen Sie Radieschen, Grünkohl, Mohrrüben, Frühlingszwiebeln und Edamame-Bohnen hinzu und vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander.
4. Zum Schluss geben Sie nach Belieben noch mehr Dressing dazu und schmecken den Salat mit Salz und Pfeffer ab.
5. Lassen Sie ihn vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

TIPP

Reis für Salate sollte man nur so lange garen, dass er noch etwas bissfest ist, um die gewünschte Al-dente-Konsistenz zu erzielen, damit die Körner in dem Dressing nicht zu sehr »aufweichen«.

Um Zeit zu sparen, sollten Sie das Gemüse in einer Küchenmaschine oder in einem Hochgeschwindigkeitsmixer fein zerkleinern.

Haben Sie ruhig Mut zum Experimentieren! Verwenden Sie statt der hier angegebenen Zutaten Ihre eigenen Lieblingsgemüsearten je nach Angebot der Jahreszeit: zum Beispiel Tomaten und Paprika im Sommer und geröstetes Wurzelgemüse im Winter.

Index

A

Ahornsirup
- Bananenpops mit Bitterschokolade 226
- Feigenmarmeladenkekse 223
- Gedünstete Birnen 210
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Kakao-Kokosmakronen 220
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Oregonbeeren-Crumble 219
- Superhelden-Muffins 52
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 68
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211

Alfalfa
- Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46

Ananas
- Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Äpfel
- Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Schweizer Müsli 56
- Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42

Apfelessig
- Apfelessig-Vinaigrette 195
- Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Apfelessig-Vinaigrette 195
- Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

Apfel-Ingwer-Saftschorle 49

Aprikosen
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

Arme Ritter mit Bananenbrot 61

Artischocken
- Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153

Auberginen
- Nudelsalat à la Nostrana 98

Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Avocado
- Avocadocreme 200
- Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Stärkender Quinoasalat 112
- Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

B

Babyspinat
- Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59
- Marathon-Lasagne 160
- Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
- Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Baguette
- Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80

Balsamico-Vinaigrette 191
- Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
- Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

Bananen
Arme Ritter mit Bananenbrot 61
Bananen-Kaubonbons 76
Bananenpops mit Bitterschokolade 226
Dinkel-Bananenbrot 206
Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
Basilikum
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Schnelle Marinara-Sauce 193
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164
Birnen
Gedünstete Birnen 210
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
Blattkohl
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
Blaubeeren
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
Oregonbeeren-Crumble 219
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
Blumenkohl
Gebräunte Blumenkohlröschen 179
Blumenkohl-Couscous 178
Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
Bohnen schwarz
Frühstücksburritos zum Im-Voraus-Zubereiten 59
Stärkender Quinoasalat 112
Würzige schwarze Bohnen 184
Brathähnchen mit Kräutern 148
Bratreis mit Gemüse 171
Brokkoli
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
Butternusskürbis
Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154

C

Cannellini-Bohnen
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Minipizzen aus Hirseteig 151
Cashewkerne
Rucola-Cashew-Pesto 79
Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
Champignons
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
Misosuppe mit Wakame 133
Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Chiasamen
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
Chipotle-Hummus 83
Cremige Apfelessig-Vinaigrette
Wildwest-Salat 104
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118

D

Datteln
Dinkel-Bananenbrot 206

Datteln...
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212
Pekanbutter-Schokotrüffel mit Meersalz 214
Selbst gemachte Haselnussmilch 44
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
Dinkel-Bananenbrot 206
Dulse-Mineralsalz 201

E

Edamame-Bohnen
Wildwest-Salat 104
Eier
Arme Ritter mit Bananenbrot 56
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
Bratreis mit Gemüse 171
Dinkel-Bananenbrot 206
Feigen-Quiche 166
Frittata-Muffins für unterwegs 56
Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59
Marathon-Lasagne 160
Mehlfreier Mandelkuchen 208
Minipizzen aus Hirseteig 151
Omega-Sardinensalat 108
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Superhelden-Muffins 52
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Energiespendender Chai 48
Erdbeeren
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
Oregonbeeren-Crumble 219
Erdnussbutter
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
Erdnüsse
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

F

Fartlek-Chili 120
Feigen
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
Feigenmarmeladenkekse 223
Feigen-Quiche 166
Fenchel
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
Nudelsalat à la Nostrana 98
Fetakäse
Feigen-Quiche 166
Griechische Bisonburger 158
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Stärkender Quinoasalat 112
Fisch en papillote mit Zitronen und Oliven 141
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Fladenbrot
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Frühlingszwiebeln
Bratreis mit Gemüse 171
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Misosuppe mit Wakame 133
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Wildwest-Salat 104
Frühstücksburritos zum Im-Voraus-Zubereiten 59

G

Ganzfruchtsaft 43
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
Gebräunte Blumenkohlröschen 179
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
Gedünstete Birnen 210
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
Gefüllte Hähnchenbrust in Speckstreifen 146
Gerösteter Knoblauch 87
Gerösteter Rosenkohl 180
Grapefruit
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
Griechische Bisonburger 158
Grüner-Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
Grünkohl
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
Feigen-Quiche 166
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
Stärkender Quinoasalat 112
Wildwest-Reissalat 104
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Gurke
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

H

Haferflocken
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212
Oregonbeeren-Crumble 219
Schweizer Müsli 56
Superhelden-Muffins 52
Süsskartoffel-Frühstückskekse 66
Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
Hähnchenbrust
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
Gefüllte Hähnchenbrust in Speckstreifen 146
Haselnüsse
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Selbst gemachte Haselnussmilch 44
Wildwood-Haselnüsse 77
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Hibiskusblätter
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
Himbeeren
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
Hirse
Minipizzen aus Hirseteig 151
Hirseteig
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
Honig
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64

Honig...
Kurkuma-Pepitas 82
Power-Marinade 197
Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
Wildwood-Haselnüsse 77
Hühnerknochen
Klassische Hühnerknochenbrühe 128

I

Ingwer
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
Bratreis mit Gemüse 171
Energiespendender Chai 41
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 41
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 41
Power-Marinade 197
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66

J

Jalapeño-Chili
Avocadocreme 200
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Stärkender Quinoasalat 112
Joghurt
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Omega-Sardinensalat 108
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

K

Kabeljau
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170
Kaffee
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
Kakao-Kokosmakronen 220
Kakaopulver
Bananenpops mit Bitterschokolade 226
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Kakao-Kokosmakronen 220
Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
Kartoffeln
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Pesto-Kartoffelsalat 109
Kichererbsen
Chipotle-Hummus 83
Rote-Bete-Hummus 85
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
Kirschen
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Klassische Hühnerknochenbrühe 128
Fartlek-Chili 120
Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
Knoblauch
Anti-Grippe-Hühnertopf mit Reis 124
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
Brathähnchen mit Kräutern 148
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
Gerösteter Knoblauch 87
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Marathon-Lasagne 160
Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Power-Marinade 197
Schnelle Marinara-Sauce 193

Würzige schwarze Bohnen 184
Zitronen-Miso-Dressing 190
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Kokosfett
Bananen-Kaubonbons 76
Bananenpops mit Bitterschokolade 226
Feigenmarmeladenkekse 223
Gedünstete Birnen 210
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
Kakao-Kokosmakronen 220
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Oregonbeeren-Crumble 219
Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
Süsskartoffel-Frühstückskekse 66
Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
Wildlachs-Süsskartoffel-Bratlinge 162
Kokosmilch
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 87, 118
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Kokosnuss
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Kakao-Kokosmakronen 220
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
Kokoswasser
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
Kombu
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
Würzige schwarze Bohnen 184
Koriander
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 87
Stärkender Quinoasalat 112
Kürbis
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
Kurkuma-Pepitas 82
Kurzkornreis
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
Bratreis mit Gemüse 171
Shalanes Ganztags-Reistopf 144

L

Lachs
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Lasagneplatten
Marathon-Lasagne 160
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Limettensaft
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Power-Marinade 197
Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
Stärkender Quinoasalat 112
Würzige schwarze Bohnen 184
Linguine
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Linsen
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

M

Mandelblättchen
- Mehlfreier Mandelkuchen 208

Mandelbutter
- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Mandelmehl
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Feigenmarmeladenkekse 223
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Oregonbeeren-Crumble 219
- Superhelden-Muffins 52
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 68
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
- Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

Mandelmilch
- Arme Ritter mit Bananenbrot 61
- Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
- Schweizer Müsli 56
- Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
- Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

Mango
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Marathon-Lasagne 160

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

Mehlfreier Mandelkuchen 208

Melasse
- Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64

Minipizzen aus Hirseteig 151

Misopaste
- Minipizzen aus Hirseteig 151
- Misosuppe mit Wakame 133
- Zitronen-Miso-Dressing 190

Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

Mohrrüben
- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
- Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
- Fartlek-Chili 120
- Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
- Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
- Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
- Schnelle Marinara-Sauce 193
- Superhelden-Muffins 52
- Wildwest-Salat 87
- Würzige schwarze Bohnen 184

Mount-Hood-Backäpfel 216

Mozzarella
- Marathon-Lasagne 160
- Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

N

Nudelsalat à la Nostrana 98

O

Oliven
- Fisch en papillote mit Zitronen und Oliven 141
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Nudelsalat à la Nostrana 98

Omega-Sardinensalat 108

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Oregonbeeren-Crumble 219
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

P

Paprika
- Fartlek-Chili 120
- Frittata-Muffins für unterwegs 62
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Nudelsalat à la Nostrana 98
- Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
- Stärkender Quinoasalat 112

Parmesan
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
- Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
- Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170
- Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
- Marathon-Lasagne 160
- Nudelsalat à la Nostrana 98
- Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
- Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154
- Rucola-Cashew-Pesto 79
- Süßkartoffelbrei mit brauner Salbeibutter 187
- Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164

Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Pekanbutter-Schokotrüffeln mit Meersalz 214
Pekannüsse
- Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Pekanbutter-Schokotrüffeln mit Meersalz 214

Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154
Pesto-Kartoffelsalat 109
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
Petersilie
- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Nudelsalat à la Nostrana 98
- Omega-Sardinensalat 108
- Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

Pintobohnen
- Fartlek-Chili 120

Pistazien
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86
Power-Marinade 197

Q

Quinoa
- Stärkender Quinoasalat 112
- Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164

R

Radicchio
- Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

Radieschen
- Wildwest-Salat 104

Ricotta salata
- Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
- Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102

Rinderhackfleisch
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Fartlek-Chili 120

Rosenkohl
Gerösteter Rosenkohl 180
Rote Bete
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
Rote-Bete-Hummus 85
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
Rucola
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Rucola-Cashew-Pesto 79
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
Rucola-Cashew-Pesto 79
Pesto-Kartoffelsalat 109
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

S

Salsiccia
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Sardinen
Omega-Sardinensalat 108
Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
Schnelle Marinara-Sauce 193
Marathon-Lasagne 160
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
Schweizer Müsli 56
Selbst gemachte Haselnussmilch 44
Sellerie
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Klassische Hühnerknochenbrühe 128
Omega-Sardinensalat 108
Sesamsamen
Dulse-Mineralsalz 201
Feigenmarmeladenkekse 223
Süße Tahinibutter mit Zimt 228
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Shrimps
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Sojasauce
Bratreis mit Gemüse 171
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
Läuferhoch-Erdnusssauce 198
Misosuppe mit Wakame 133
Power-Marinade 197
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
Sonnenblumenkerne
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Spaghetti
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
Spargel
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Speck
Feigen-Quiche 166
Shalanes Ganztags-Reistopf 144
Spinat
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
Stärkender Quinoasalat 112
Steinobst
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

Sultaninen
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
Superhelden-Muffins 52
Süße Tahinibutter mit Zimt 228
Süßkartoffeln
Frittata-Muffins für unterwegs 62
Marathon-Lasagne 160
Süßkartoffelbrei mit brauner Salbeibutter 187
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66
Süßkartoffel-Pommes 183
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

T

Tahini
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
Chipotle-Hummus 83
Feigenmarmeladenkekse 223
Rote-Bete-Hummus 85
Tapioka
Mit Steibobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212
Oregonbeeren-Crumble 219
Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
Tempeh
Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
Tofu
Misosuppe mit Wakame 133
Tomaten
Fartlek-Chili 120
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Schnelle Marinara-Sauce 193
Trailmix 74
Truthahnhackfleisch
Marathon-Lasagne 160

V

Vollkorntortillas
Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59
Vollmilchricotta
Marathon-Lasagne 160

W

Wakame-Flocken
Misosuppe mit Wakame 133
Walnüsse
Dinkel-Bananenbrot 206
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Omega-Sardinensalat 108
Oregonbeeren-Crumble 219
Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154
Superhelden-Muffins 52
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
Wildwest-Reissalat 104
Wildwood-Haselnüsse 77
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
Würzige schwarze Bohnen 184

Z

Ziegenfrischkäse
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Zimtstangen
Apfel-Ingwer-Saftschorle 49
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
Energiespendender Chai 48

Zitronen
Fisch en papillote mit Zitronen und Oliven 141
Zitronengras
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
Zitronen-Miso-Dressing 190
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Zucchini
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
Superhelden-Muffins 52
Zucchini-Nudeln mit Pesto 138
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164

Flanagan S. / Kopecky E.

Run Fast Eat Slow

Nährstoffreiche Rezepte für Sportler

288 pages, relié
sera disponible en 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr