

KRÄFTIGEN

FRÜHSTÜCK



Geist.Körper.Schwimmen.
dein Schlüssel zum Erfolg



BIRCHER-MÜSLI MIT BEEREN

Dieses einfache Rezept ist das perfekte Frühstück, um sich nach einer intensiven Einheit zu stärken. Es enthält das ideale Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen, um die beanspruchten Muskeln wieder mit Energie zu versorgen. Darüber hinaus kann dieses nährstoffreiche Frühstück bereits am Vorabend vorbereitet werden und ist damit am nächsten Morgen direkt verzehrfertig. Der hohe Gehalt der Beeren an Polyphenol und Vitamin C unterstützt die Regeneration der Muskeln

VORBEREITUNGSZEIT 5 Min.

1 PORTION

- 150 g fettarmer griechischer Naturjoghurt
- 50 ml Milch nach Wahl
- 25 g große Haferflocken
- 2 getrocknete Aprikosen, gewürfelt
- ½ Apfel, entkernt und grob gerieben
- 1 Teelöffel Walnüsse, grob gehackt
- 1 Hand voll Himbeeren (oder andere Beeren) und ein paar Granatapfelkerne

- 1 Alle Zutaten mit Ausnahme der frischen Früchte in einer kleinen Schüssel oder einem Glas mit großer Öffnung vermischen. Die Schüssel bzw. das Glas abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Vor dem Servieren mit den Himbeeren und den Granatapfelkernen anrichten

PRO PORTION

KALORIEN

380

EIWEISS

24 g

FETT

13 g
2 g gesättigt

KOHL-
HYDRATE

39 g (22 g Zucker
6 g Ballaststoffe)



ANITA BEAN
SPORT-
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN

ANITA, EINE ZERTIFIZIERTE SPORTERNÄHRUNG-SWISSENSCHAFTLERIN, DIE MIT DEM BRITISCHEN SCHWIMMVERBAND UND DEM BRITISCHEN OLYMPISCHEN KOMITEE ZUSAMMENARBEITET, HAT DIESE KÖSTLICHEN REZEPTE SPEZIELL FÜR SPEEDO ZUSAMMENGESTELLT.



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST
DU AUF: SPEEDO ON**





Geist.Körper.Schwimmen.
dein Schlüssel zum Erfolg



FRITTATA MIT SÜSSKARTOFFELN, SPINAT UND FETA

Dieses Gericht ist vollgepackt mit Proteinen – überaus wichtig für den Wiederaufbau des Muskelgewebes nach dem Sport – und Eisen. Eisen ist wichtig, da es den Transport des Sauerstoffs über das Blut von der Lunge bis in die Muskeln unterstützt. Spinat ist zudem ein guter Lieferant von Vitamin C, was die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln erleichtert. Die Süßkartoffeln liefern derweil neben Beta-Carotin auch die notwendigen Kohlenhydrate, um die Glykogenspeicher in den Muskeln wieder zu füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25
Min. **VORBEREITUNGSZEIT**
5 Min.

2 PORTIONEN

- 1 Teelöffel leichtes Oliven- oder Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 kleine Süßkartoffeln (300 g), geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 125 g junger Spinat
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- 4 Eier
- Frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Pfeffer, 50 g Fetakäse, zerkrümelt

- 1** Das Olivenöl in einer antihafbeschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und 4-5 Minuten glasig dünsten. Die Süßkartoffel hinzugeben und gut vermischen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln durchgegart und weich sind. Knoblauch, Spinat und Cherrytomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt.
- 2** Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und mit frisch gemahlener schwarzem Pfeffer würzen. Die Eimasse über den Kartoffelmix geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis die Frittata fast vollständig gestockt ist. Nun den Fetakäse darüber streuen.
- 3** Den Grill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Pfanne in den Grill geben und die Frittata 2-3 Minuten goldbraun backen.
- 4** Ein paar Minuten ruhen lassen und anschließend mithilfe eines Messers aus der Pfanne lösen und die Frittata auf einen großen Teller gleiten lassen. Die Frittata wie einen Kuchen aufschneiden und die Stücke entweder warm oder kalt mit Blattsalat anrichten. Ideal als Mittagessen zum Mitnehmen.

PRO PORTION
(ohne Salat)

KALORIEN
442

EIWEISS
22g

FETT
21g
7g gesättigt

**KOHL-
HYDRATE**
39g (15g Zucker)
8g Ballaststoffe

ANRICHTEN MIT Blattsalat



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST
DU AUF: SPEEDO ON**





Geist.Körper.Schwimmen.
dein Schlüssel zum Erfolg



SÜSSKARTOFFEL-LACHSKÜCHLEIN

Diese Fischküchlein sind ein hervorragender Lieferant von Kohlenhydraten, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren – die ideale Kombination für eine optimale Regeneration nach einer Schwimmeinheit. Sie werden mit Süßkartoffeln zubereitet, da sie im Vergleich zu herkömmlichen Kartoffeln mehr Beta-Carotin und Vitamin E enthalten. Spare Zeit und backe die Kartoffeln bereits vorab im Ofen.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Min.
VORBEREITUNGSZEIT 10 Min.

2 PORTIONEN

(ERGIBT 4 FISCHKÜCHLEIN)

- 2 kleine Süßkartoffeln (225 g)
- 225 g Lachsfilets, ohne Haut
- 25 g Butter
- 2 Teelöffel Milch
- 1 Teelöffel frischer Koriander oder frische Petersilie, gehackt
- Geriebene Schale von 1 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel Mehl
- 1 Ei, verquirt
- 40 g Paniermehl
- Raps- oder leichtes Olivenöl zum Anbraten

ANRICHTEN MIT grünen Blattsalaten, Tomaten und Salatgurken mit einem Harissa-Joghurt-Dressing (hierfür 2 Teelöffel fettarmer griechischer Naturjoghurt mit ½ Teelöffel Harissa-Paste vermengen)

- 1** Die Kartoffeln im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 6) rund 45 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit den Fisch im Wasserbad etwa 10 Minuten lang pochieren. Abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Dabei darauf achten, dass alle Gräten und Hautreste entfernt werden.
- 3** Die Kartoffeln mit einem Löffel von der Schale trennen und mit Butter, Milch, Koriander oder Petersilie sowie der Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermengen. Die Lachsstücke und Frühlingszwiebel unter die Kartoffelmasse heben. Die Hände bemehlen und aus der Masse 8 runde Küchlein formen. Das Ei in einer flachen Schüssel verquirlen und das Paniermehl in eine zweite flache Schüssel geben. Jedes Küchlein zunächst durch die Eimasse und anschließend das Paniermehl ziehen. Idealerweise danach im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen, sodass die Küchlein etwas fester werden.
- 4** Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Fischküchlein von jeder Seite rund 5 Minuten lang anbraten, bis sie außen goldbraun und knusprig sind. Auf ein Stück Küchenrolle legen, kurz abtropfen lassen und heiß servieren.

VEGETARISCHE VARIANTE Das Lachsfilet durch 400 g Kichererbsen aus der Dose ersetzen. In diesem Fall die Zitronenschale weglassen und stattdessen 1 Teelöffel Paprikapulver und 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel hinzugeben.

PRO PORTION
(einschließlich Joghurt dressing)

KALORIEN
579

EIWEISS
34g

FETT
29 g
10 g gesättigt

KOHLNHYDRATE
44 g (9 g Zucker)
4 g Ballaststoffe



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST
DU AUF: SPEEDO ON**





Geist.Körper.Schwimmen.
dein Schlüssel zum Erfolg



BASIS/ EINSTEIGER

100 g fettarmer
griechischer
Naturjoghurt mit 50 g
Heidelbeeren und 1
Teelöffel Nussbutter

FORTGESCHRIT- TENE UND KÖNNER

100 g fettarmer
griechischer
Naturjoghurt mit 50 g
Heidelbeeren,
1 Teelöffel Nussbutter
und 2 Energiekugeln
(siehe Rezept)

ENERGIEKUGELN

Diese praktischen Snacks stecken voller Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe – perfekt, um sich vor einer Trainingseinheit zu stärken.

VORBEREITUNGSZEIT 10
Min. + 1 Std. abkühlen lassen

ERGIBT 16

ENERGIEKUGELN

- 100 g Haferflocken
- 100 g Cashewnüsse
- 75 g verzehrfertige
getrocknete Aprikosen
- 2 Teelöffel Honig
- 25 g dunkle
Schokoladensplitter
- 4 Teelöffel Wasser

- 1 Alle Zutaten gut in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät vermengen, bis der Mix die Konsistenz eines festen Keksteigs erhält.
- 2 Aus der Masse 16 Kugeln formen. Etwa 1 Stunde kühlen, bis die Kugeln fest sind. In einem verschlossenen luftdichten Behälter können die Kekse im Kühlschrank so bis zu 1 Woche und im Gefrierfach sogar bis zu 3 Monaten aufbewahrt werden.

PRO KUGEL

KALORIEN 81	EIWEISS 2 g	FETT 4 g 1 g gesättigt	KOHL- HYDRATE 8 g (3 g Zucker) 1 g Ballaststoffe
-----------------------	-----------------------	-------------------------------------	---



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,
TRAININGSPÄNE UND VIELES MEHR FINDEST
DU AUF: SPEEDO ON**

