

Elyse Kopecky

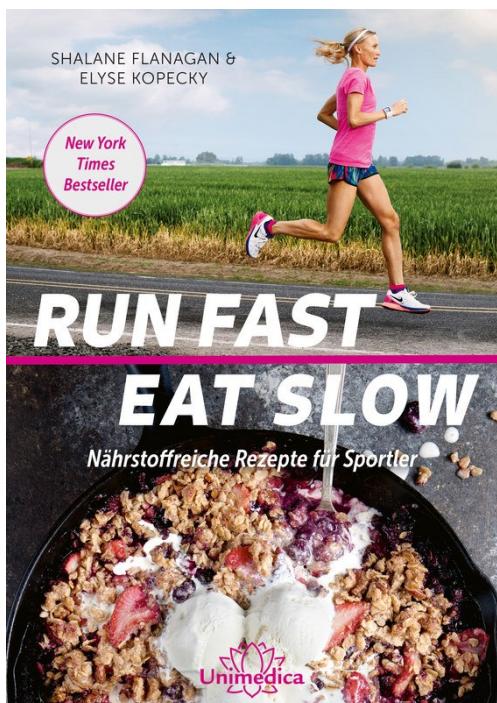
Run Fast Eat Slow

Sample text

[Run Fast Eat Slow](#)

from [Elyse Kopecky](#)

editor: Unimedica



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

KAPITEL 1 LANGSAM ESSEN- SCHNELL LAUFEN 1	KAPITEL 7 SUPPEN 114
KAPITEL 2 EIN BLICK IN UNSERE SPEISEKAMMER 14	KAPITEL 8 NAHRHAFTE HAUPTGERICHTE 134
KAPITEL 3 GESUNDE DURSTSTLÖSCHER 36	KAPITEL 9 BEILAGEN 176
KAPITEL 4 ENERGIESPENDER FÜR'S FRÜHSTÜCK 50	KAPITEL 10 SAUCEN UND DRESSINGS 188
KAPITEL 5 VORSPEISEN UND SNACKS 72	KAPITEL 11 GESUNDE NASCHEREIEN 202
KAPITEL 6 SALATE 90	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 Kohlenhyd-

ratanteil 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 berücksichti-

gen: 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 verwertern, 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 Wal-
nüsse (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, zer-
lassen

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 vermischkt 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 Zahntocher, 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 kraftpendend

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 Vollkorn-salat 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 fließen-dem Wasser abgespült)

Doppeltes Rezept Cremige Apfelessig-Vinaigrette (Seite 195)

6 Radieschen, gewürfelt

200 g feingehackter Grün-kohl (entstielt)

3 Mohrrüben, gerieben

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

155 g gefrorene, enthüllte 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-Mangosoft 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 Energiespritz« 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 Energiespritz« 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-»Wurstchen« 174
 - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssoße 100
 - Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
- Butternusskürbis
- Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154
- C**
- Cannellini-Bohnen
- Herzhafte Minestrone mit Wurstchen 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-»Wurstchen« 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-Erdnusssoße 198
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
Erdnüsse Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
Läuferhoch-Erdnusssoße 198
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssoße 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 Quinoosalat 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-Erdnusssoße 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-Möhrrüben-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 Quinoosalat 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-Hähncheneintopf 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
Herzhaftes 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-Hähnereintopf mit Reis 124
Bratreis mit Gemüse 171
Energiespendender Chai 41
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 41
Knuspermuslimischung mit Ingwer und Melasse 64
Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 41
Power-Marinade 197
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
Smoothie »Rote Energiespritz« 38
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66

J
Jalapeño-Chili
Avocadocreme 200
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
Sobanudelsalat mit
Läuferhoch-Erdnusssoße 100
Stärkender Quinoa-Salat 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-Hähnertopf 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-Erdnusssoße 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-Erdnussauce 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-Erdnussauce 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-Erdnussauce 87
 Stärkender Quinoasalat 112
Kürbis
 Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
 Kurkuma-Pepitas 82
Kurzkornreis
 Anti-Grippe-Hähnereintopf mit Reis 124
 Bratreis mit Gemüse 171
 Shalanes Ganztags-Reistopf 144

L

Lachs
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
Lasagneplatten
 Marathon-Lasagne 160
Läuferhoch-Erdnussauce 198
 Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100
Limettensaft
 Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
 Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
 Läuferhoch-Erdnussauce 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-Mangosoft 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-Hähnereintopf 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-Mangosoft 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-Mangosoft 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-Erdnussssauce 100
Stärkender Quinoosalat 112
Parmesan
Bison-Fleischbällchen mit schneller
Marinara-Sauce 136
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
Herzhaftes 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-Hähnereintopf 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 Quinoosalat 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-Erdnussauce 100

Sojasauce
Bratreis mit Gemüse 171

Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

Läuferhoch-Erdnussauce 198

Misosuppe mit Wakame 133

Power-Marinade 197

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 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 Quinoosalat 112

Steinobst
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

S

- Salsiccia
 - Herzhafe 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

S
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-»Wurstchen« 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

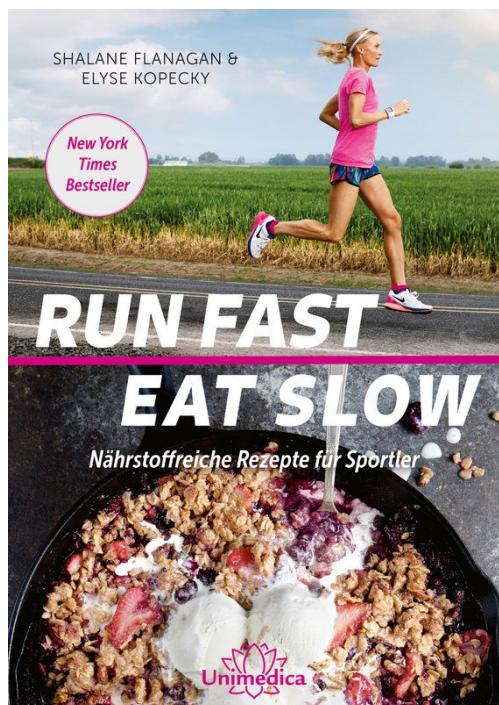
Elyse Kopecky

Run Fast Eat Slow

Nährstoffreiche Rezepte für Sportler

282 pages, geb.
appears 2018

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living www.narayana-verlag.de