

Gesund im Verein – Besser essen an Sportstätten

Rezepte, die begeistern für Turniere, Wettkämpfe, Feste oder Trainingscamps

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Gesundheitskasse.

Inhalt

Nachhaltig Gesundheit fördern mit der AOK	1	Schmecken soll's - Ideen für Ihr sport- gerechtes Verpflegungsangebot im Verein	6
Gemeinsam besser essen	2	Rezepte, die begeistern	6
Gleichmäßiger Blutzuckerspiegel	3	Rezeptsammlung	7
Ein entspanntes Bauchgefühl	4		
Sportgerechtes Getränkeangebot	5		
		Kontakt zur AOK RPS	22
		Impressum	



Nachhaltig **Gesundheit** fördern mit der AOK

Werden Sie unser Gesundheitspartner

Gemeinsam laufen, tanzen, spielen oder Wettkämpfe bestreiten – auf verschiedenste Art und Weise finden wir in Vereinen zusammen. Vereine sind Wohlfühlorte, an denen wir gerne Zeit verbringen und Gleichgesinnte treffen. Deshalb sind Vereine ein idealer Ort, in der Fachsprache auch als Setting bezeichnet, um mit vielfältigen Angeboten die psychische und körperliche Gesundheit ihrer Mitglieder zu fördern.

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt Vereine dabei mit Screenings, Workshops oder Kursen sowie Beratung zu gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen. Dazu gehört auch eine sportgerechte und gesunde Verpflegung bei Wettkämpfen, Trainingslagern oder Ferienaktionen. Mit den vorliegenden Rezepten und Tipps können Vereinsakteure das Essensangebot attraktiv und sportgerecht gestalten. Begeistern Sie Ihre Vereinsmitglieder und Gäste.

Machen Sie mit!

Ihre AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Gemeinsam besser essen

Das braucht der Körper beim Wettkampf oder Turniertag

Was wäre eine Veranstaltung ohne die richtige Verpflegung? Denn wer gute Leistung im Sport und Alltag bringen möchte, braucht den richtigen Treibstoff für den Körper. Dabei ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen das A und O. Regelmäßige und ausreichende Mahlzeiten an Wettkampftagen sind eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass 100 % Leistung abgerufen werden kann. Insbesondere bei Turnieren oder langen Wettkampftagen ist zudem eine gute zeitliche Abstimmung zwischen körperlicher Belastung und geeigneter Verpflegung wichtig. Doch gerade an Sportstätten ist das übliche Angebot oft nicht geeignet. Viele Mahlzeiten oder Snacks sind zu schwer verdaulich, fettreich, schlecht verträglich bei Belastung oder zu süß.

Bei Wettkämpfen gelten eigene Regeln, denn zu den ehrgeizigen Ansprüchen an die eigene körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und an die Platzierung kommen Stress und Anspannung hinzu. Viele Sportlerinnen und Sportler verzichten bei Nervosität darauf zu essen oder zu trinken, erst recht, wenn das Verpflegungsangebot vor Ort nicht passt. Dadurch erhält der Körper zu wenig Energie. Insbesondere die fehlenden Kohlenhydrate erzeugen das Gefühl von Schwäche und Müdigkeit und mindern die Konzentration. Deshalb fördert sportgerechtes Essen und Trinken nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Stärke und das kann wettkampftentscheidend sein.



Gleichmäßiger Blutzuckerspiegel

durch die richtige Wahl der Lebensmittel

An Wettkampftagen sind Kohlenhydrate der wichtigste Energielieferant. Das heißt sie sollten bei jeder Mahlzeit nachgeliefert werden, damit der Blutzuckerspiegel stabil bleibt.

Anbieter von Sportverpflegung sollten auf leichtverdauliche, ballaststoffarme Rezepte mit wenig Fett und wenig Eiweiß achten. Auch saure Säfte oder Gerichte mit säurereichen Lebensmitteln, wie Essig oder sauren Obstsorten führen bei vielen Sportler/-innen zu Sodbrennen.

Zuckerreiche Getränke (Soft- oder Energydrinks) oder Süßigkeiten lassen dagegen den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen. Sie sind keine geeignete Wettkampfernährung, da sie die Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse zu stark aktivieren, was die Leistung wiederum beeinträchtigen kann.

Dagegen werden Speisen mit einem hohen Wasseranteil, wie Grieß-, Reis- oder Kartoffelbrei als besonders angenehm empfunden, weil sie gut rutschen, auch wenn die Nervosität auf den Magen schlägt.

Flocken, Reis, Bulgur, Couscous, Nudeln, Kartoffeln, Bananen und fettarme Hefekuchen sind am Wettkampftag besonders gut geeignet. Geschickt kombiniert, lassen sich attraktive sportgerechte Gerichte zaubern.

Auf das Sport-Buffer passen:

Fettarm belegte Brötchen und Brote, Wraps, Brezeln mit wenig Salz und ggf. Frischkäse darauf, fettarme, pikante Muffins oder Obstkuchen, Müslis, Energiekugeln, selbstgemachte Müsliriegel, fettarme Kartoffel- oder Nudelsalate.

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren.

Trauben-, Haushaltszucker, Cola, Malzbier, Apfelsaft, Marmelade

schießen ins Blut



in wenigen Minuten

Getreideprodukte, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Obst

fließen



in ca. 30 Minuten

Milch, Quark mit Obst, Buttermilch, Joghurt

tropfen



in ca. 30 Minuten

Vollkornmüsli, Vollkornbrot, rohes Gemüse, Hülsenfrüchte

sickern



in ca. 60 bis 180 Minuten

Ein entspanntes Bauchgefühl

durch die Auswahl von Speisen, die kurz im Magen verweilen

Mit vollem Bauch sollte kein Wettkampf bestritten werden. Magendrücken, Seitenstechen, Völlegefühl beeinträchtigen das Wohlbefinden beträchtlich.

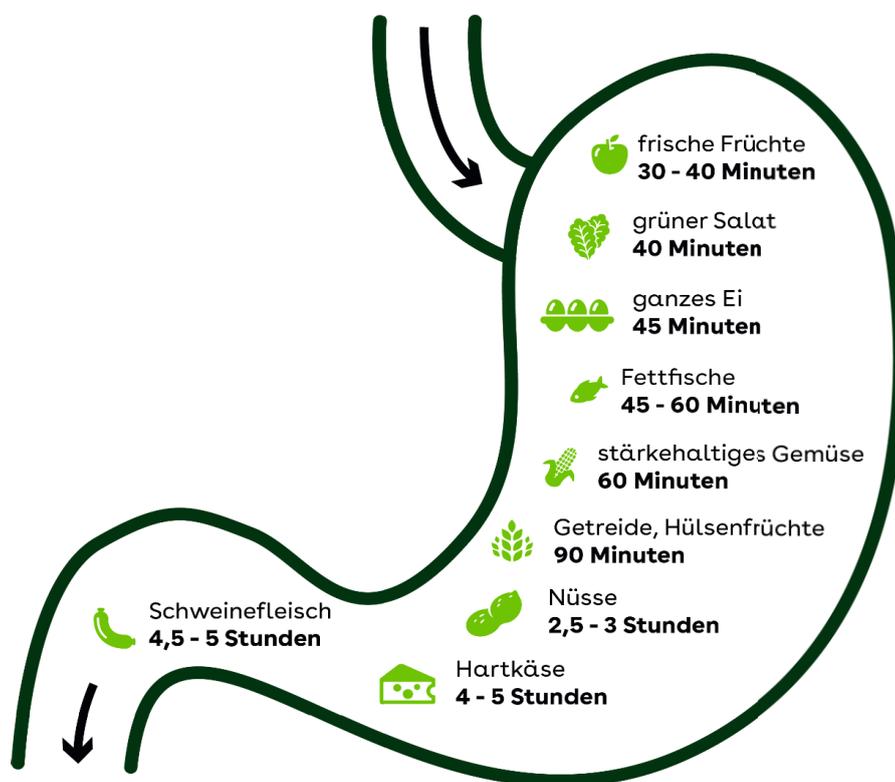
Schwer im Magen liegen frittierte, gebratene fett- und ballaststoffreiche Speisen. Dagegen bringen leicht verdauliche kohlenhydrathaltige Speisen ein gutes Bauchgefühl.

An Wettkampftagen sind kleinere Portionen als sonst bekömmlicher, da sie schneller den Magen passieren. Also lieber öfter essen und den zeitlichen Abstand zum nächsten Wettkampf beachten.

Ausreichend Zeit zum Verdauen hat, wer 2-3 Stunden vor dem Wettkampf frühstückt oder ein warmes leichtes Mittagessen genießt.

Mindestens 75 Minuten sollten zwischen zwei Starts oder Spielen Zeit sein für eine sportgerechte Zwischenmahlzeit. Die Zeit sollte genutzt werden, um mit der richtigen Verpflegung das Energielevel über den Tag aufrecht zu erhalten.

Fettarme und nicht zu zuckerreiche Snacks, wie fettarmer Kuchen, Riegel, Bananen oder Powerballs können zwischendrin und bis 30 Minuten vor der Belastung zusätzlich verzehrt werden.





Sportgerechtes Getränkeangebot

z.B. aromatisiertes Wasser, das einlädt, ausreichend und frühzeitig zu trinken

Wer zu wenig trinkt, wird schneller müde und kann sich schlecht konzentrieren. Gerade bei hohen Temperaturen und schweißtreibenden Sportarten ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig und häufig nur schwer zu erreichen.

Deshalb sollte bei allen Sportveranstaltungen und Wettkämpfen Trinkwasser frei zur Verfügung stehen. Optimal ist ein Getränkeangebot mit verschiedenen Saftschorlen und aromatisiertem Wasser.

Tipps für Ihr Getränkeangebot bei Wettkämpfen:

- Testen Sie unsere Rezepte „Infused Water“
- Dünne Saftschorlen liefern gleichzeitig Kohlenhydrate für den Sport und beschleunigen die Aufnahme der Flüssigkeit. Dies ist von Vorteil bei Spielpausen, oder wenn essen nicht möglich ist.
- Verzichten Sie beim Verkauf auf Limonaden oder Energydrinks.



Ideen für Ihr sportgerechtes Verpflegungsangebot im Verein

- Erweitern Sie Ihr bisheriges Angebot mit unseren Rezepten
- Optimieren Sie Ihr bestehendes Angebot, indem Sie
 - den Fett- und Zuckergehalt reduzieren.
 - zusätzlich anstelle der Weißmehlbrötchen alternativ Roggen- oder Vollkornbrötchen anbieten.
- Werden Sie kreativ bei den Rezeptnamen. Unserer Erfahrung nach sind Begriffe wie z.B. „gesund“ oder „Körner“ eher abschreckend, da sie oftmals nicht mit schmackhaft und lecker in Verbindung gebracht werden.
- Heben Sie Ihr neues Angebot hervor:
 - mit grüner = positiver Ampelfarbe, wie Servietten, Tischdecken, Deko
 - mit ansprechendem Geschirr
 - durch Platzierung vorne im Blickfeld
 - indem Sie die neuen Angebote dekorieren, z.B. mit Kräutern oder buntem Obst- und Gemüse
 - Benennen Sie die neuen Angebote an erster Stelle auf dem Speiseplan.
 - Weisen Sie mit besonderen Schildern auf die sportgerechten Gerichte hin. Benennen Sie die Zutaten und erläutern Sie fremde Zutaten, wie z.B. Couscous.

Schmecken soll's Rezepte, die begeistern

Seien es Turniere, Spieltage, Wettkämpfe, Feste oder Trainingscamps, unsere Rezepte sind für viele Vereins-Veranstaltungen geeignet und kommen an.

Unsere Kriterien für die Rezeptauswahl:

In allen vorliegenden Rezepten sind Lebensmittel enthalten, die die Sportler/-innen mit blutzuckerstabilisierenden Kohlenhydraten versorgen und gleichzeitig wertgebende Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Sie sind fettarm und werden von den Aktiven in der Regel gut vertragen.

Die Speisen können einfach und mit wenigen gängigen Zutaten zubereitet werden, die nicht zu teuer sind und in Ihr Vereinsbudget passen.

Es sind Rezepte dabei, die besonders Kindern und Jugendlichen gut schmecken. Lassen Sie sie bei der Auswahl der Rezepte mitbestimmen und beziehen Sie Peers, wie Trainer oder Spielführer in die Werbung für die sportgerechten Angebote mit ein.

Überzeugende Vorbilder wirken mehr als Worte auch bei der Sporternährung.

Bei Trainingscamps oder Vereinsfesten können die Rezepte vor Ort oder zu Hause zubereitet und mitgebracht werden.

Beachten Sie die geltenden Hygieneregeln, dann können alle Aktiven mit der sportgerechten Verpflegung Ihre Leistung optimal entfalten.

Guten Appetit und viel Erfolg!

Rund um Brote und Wraps



Powersandwich mit Hummus

Zutaten für 10 Personen:

3-4	Möhren
5 EL	Nüsse, geröstet und gehackt
10 Scheiben	Vollkornbrot (feingemahlen)
10-15 EL	Hummus
5	Salatblätter
5 EL	Sprossen
2 Pkg.	Kresse

Zubereitung:

- Alle frischen Zutaten waschen.
- Möhren ggf. schälen und grob raspeln.
- Kresse vom Beet schneiden.
- Jede Brotscheibe mit je 1 EL Hummus dick bestreichen.
- Möhrenraspel, Kresse, Salatblätter, Sprossen und Nüsse auf der Hälfte der Scheiben verteilen und mit einer zweiten Scheibe abdecken.
- Doppeldecker halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln, dann bleibt das Sandwich frisch!

Tipp:

Ausreichend Hummus verwenden, damit das Gemüse gut zwischen den Brotscheiben hält.

Info:

Bei großen ovalen Brotscheiben rechnet man eine Scheibe pro Sandwich, bei kleinen Brotscheiben können auch zwei Scheiben ein Sandwich ergeben.

Wrap asiatisch

Zutaten für 10 Personen:

250 g	Frischkäse
6 EL	asiat. Soße „süß-sauer“
30 Schb.	hauchdünne Hähnchenbrust
1-2	Mango in feinen Streifen
1-2	Salatgurken in Streifen
1/2	Eisbergsalat in Streifen
5 große	Möhren, geraspelt
10	fertige Wraps

Zubereitung:

- Den Frischkäse in einer Schüssel mit der asiatischen Soße verrühren.
- Die Tortillafladen (Wraps) mit der Frischkäse-Creme bestreichen und mit 3 Scheiben Hähnchenbrust auf einer Hälfte belegen.
- Die Salat-, Gurken- und Mangostreifen, sowie die Möhrenraspel darauf verteilen und die Wraps fest zusammenrollen.
- Zum Servieren diagonal (in der Mitte oder mehrfach) teilen und eventuell mit einem Zahnstocher fixieren.

Wrap mediterran

Zutaten für 10 Personen:

500 g	Kirschtomaten
500 g	Salatgurke oder Zucchini
2	rote Zwiebel
100 g	schwarze Oliven
	Salz
	Pfeffer
400 g	Fetakäse
2,5 EL	Öl
10	fertige Wraps
	<u>Pesto</u>
2	Knoblauchzehen
2 Bund	Basilikum
500 g	Friskäse
	Salz, Pfeffer
2-3 EL	Parmesankäse, gerieben

Zubereitung:

- Für das Pesto Knoblauchzehen schälen, Basilikum kurz unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Zusammen mit Friskäse und Parmesan in einen hohen Messbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Füllung die Tomaten waschen und in Scheibchen schneiden.
- Salatgurke oder Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Oliven in Scheibchen schneiden. Käse fein würfeln.
- Das vorbereitete Gemüse und die Käsewürfel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.
- Wraps zuerst gleichmäßig mit Pesto bestreichen. Gemüsemischung darauf verteilen.
- Wraps fest aufrollen und zum Servieren diagonal (in der Mitte oder mehrfach) teilen und eventuell mit einem Zahnstocher fixieren.

Brotspieße

Zutaten für mehrere Spieße:

500 g	feines Vollkornbrot
1-2	dickere Scheiben Käse, z.B. Gouda
2	rote Paprika
1	Salatgurke
400 g	Cocktailtomaten
	Zahnstocher oder Schaschlikspieße

Zubereitung:

- Vollkornbrotscheiben in je 6 Würfel schneiden.
- Gouda ebenfalls würfeln (ca. 1,5 cm Kantenlänge)
- Salatgurke und Paprika waschen
- und in Würfel schneiden.
- Cocktailtomaten je nach Größe halbieren.
- Das Brot, den Käse und das Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken.

Brotgesichter

Zutaten für 1 Gesicht:

1	viereckige Scheibe feingemahltes Vollkornbrot
1	Salatblatt
1 Scheibe	Käse
2 Scheiben	Gurke
1 Scheibe	Möhre
1 Streifen	Paprika

Zubereitung:

- Auf die Brotscheibe ein Blatt Salat legen, mit Käse belegen.
- Mit den Gurkenscheiben (=Augen),
- einer Möhrenscheibe (=Nase)
- und einem Paprikastreifen (=Mund)
- wird aus der Brotscheibe ein lustiges Brotgesicht.

Kleine Brotstangen

Zutaten für ca. 30 Stangen:

200	g	Vollkornmehl
100	g	Magerquark
½	TL	Essig
2	EL	Olivenöl
100	ml	Milch
½	TL	Salz
½	Pck.	Backpulver
75	ml	Milch zum Bestreichen Sesam oder Mohn zum Bestreuen

Zubereitung:

- Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Jeweils ca. 15 g des Teiges abwiegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, die etwa die Dicke eines kleinen Fingers hat.
- Diese kleinen Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Mit der Milch bestreichen und anschließend mit Mohn oder Sesam bestreuen.
- 15 - 20 Minuten backen, bis die Stangen goldbraun sind.

Tipp:

Schmeckt lecker zu Dips und Gemüsesticks.

Bunte Salate

Couscous-Gemüse-Salat

Zutaten für 10 Personen:

500	g	Couscous
2	EL	Paprikapaste, süß
1	EL	Paprikapaste, scharf (alternativ kann für beides auch Ajvar verwendet werden)
2	EL	Tomatenmark
70	ml	Olivenöl
8		Spitzpaprika, rot und grün
5	Stück	Frühlingszwiebeln
1	Bund	Blattpetersilie
1		Zitrone
		Chiliflocken
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Couscous mit 700 ml kochender Gemüsebrühe ausquellen lassen.
- Paprikapasten und Tomatenmark glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Couscous rühren.
- Gemüse waschen, Paprika in feine Würfel und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben.
- Aus Öl, Zitronensaft, gehackter Petersilie und den Gewürzen ein Dressing rühren unter den Salat mischen und kräftig abschmecken.

Tipp:

Der Salat sollte einige Stunden durchziehen und kann dann nochmal abgeschmeckt und ggf. nachgewürzt werden.

Leichter Kartoffelsalat

Zutaten für 10 Portionen:

1,5 kg	Kartoffeln (festkochend)
1	Schalotte
½	Salatgurke
½ Bd.	Radieschen
2	Paprika
1 kl.	Zucchini
12	frische Champignons
3 EL	Rapsöl
3 EL	milder Essig
150 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer und Paprika zum Würzen
	reichlich gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln ungeschält in (Salz-)Wasser ca. 25 Minuten kochen, abgießen, mit kaltem Wasser übergießen.
- In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln.
- Gurke, Paprika, Radieschen und Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Champignons mit Küchenpapier abreiben und würfeln.
- Paprika, Zucchini und Champignons in einer Pfanne in 1 EL Öl kurz andünsten.
- 2 EL Öl, Essig, Senf und Kräuter verrühren, mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Mit der warmen Gemüsebrühe mischen.
- Die Kartoffeln pellen und in Scheiben geschnitten zusammen mit dem Gemüse in eine Schüssel geben.
- Die Vinaigrette darüber geben und alles ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Info:

Pro Portion rechnet man ca. 250 g

Vollkornnudelsalat

Zutaten für 10 Personen:

500 g	Vollkornnudeln
10	Tomaten
2 Bd.	Radieschen
2	Salatgurke
7 EL	Kräuteressig
7 EL	Oliven- oder Rapsöl
2 B.	Saure Sahne
	TK-Kräuter Italienische Art
	Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Vollkornnudeln in reichlich Wasser etwa 10 Minuten bissfest kochen und abkühlen lassen.
- Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- Radieschen und Gurke waschen und klein schneiden.
- Den Essig mit dem Öl und der sauren Sahne mischen, mit den Gewürzen und den TK-Kräutern pikant abschmecken.
- Die Nudeln und das Gemüse mit der Sauce mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen, eventuell nachwürzen.

Tortellin Salat „Caprese“ am Spieß

Zutaten für 30 Stück:

300 g	Tortellini mit Ricottafüllung (Kühltheke)
1-2 EL	Crema di Balsamico
4 EL	Olivenöl
250 g	Kirschtomaten
250 g	kleine Mozzarella-Kugeln (Abtropfgewicht)
150 g	schwarze Oliven (Abtropfgewicht)
1 Bund	Basilikum Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tortellini nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und mit 1 EL Olivenöl vermischen.
- Große Tomaten ggf. halbieren.
- Mozzarellakügelchen abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
- Abwechselnd ein Tortellino, eine kleine Mozzarellakugel, Tomate, Olive und Basilikumblättchen auf einen Spieß stecken und auf eine Platte legen.
- 3 EL Olivenöl und Crema di Balsamico über die Spieße träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spieße können zum Servieren in kleine Gläser gestellt werden.

Leckere Dips

Ajvar-Dip

Zutaten für 10 Portionen:

2 kl.	rote Paprikaschoten
200 g	Frischkäse
100 g	Magerquark
1-2 EL	Milch
4-5 EL	Ajvar (Paprikapaste)
	Salz
	Pfeffer
2 TL	Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln.
- Frischkäse mit Quark, Milch und mildem Ajvar glattrühren.
- Die Paprikawürfel unterrühren.
- Ajvar-Dip mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Gemüsesticks oder Kräckern servieren.

Bunte Pünktchen Paprika Dip

Zutaten für 10 Personen:

200	Magerquark
150	Kräuterfrischkäse
1 Becher	Saure Sahne
etwas	Milch
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1-2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Paprika, Oregano

Zubereitung:

- Den Quark mit dem Frischkäse, der sauren Sahne und dem Tomatenmark verrühren.
- Paprika in sehr feine Würfel schneiden und mit der Quarkmasse mischen.
- Mit Jodsalz, Pfeffer, Paprika und Oregano abschmecken.

Gemügesticks mit Kräuterdip

Zutaten für 10 Personen:

- 5 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 3 Paprika, rot
- 1 Gurke

- 250 g Joghurt 1,5% Fett
- 250 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- Kräuter, frisch oder TK
 z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse
- 2 TL Zitronensaft
- Jodsalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Info:

Pro Portion sind ca. 50 g Dip berechnet.

Zubereitung:

- Die Möhren waschen, schälen, vierteln und längs in Sticks schneiden.
- Den Kohlrabi schälen, halbieren, zuerst in Scheiben und dann in Stifte schneiden.
- Die Paprika waschen, halbieren, den Ansatz ausschneiden und in Streifen schneiden.
- Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Streifen schneiden.
- Für den Dip: Joghurt, Quark und Öl gut verrühren.
- Frische Kräuter waschen, trocken tupfen, putzen und sehr fein hacken.
- Die Kräuter unter die Quarkcreme mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Tipp:

Auch Fenchel, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli und viele andere Gemüsesorten schmecken roh zum Dip!

Herzhaftes Gebäck

Spinat-Feta-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 150 g Spinat, TK (feingehackt)
- 200 g Fetakäse
- 250 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 80 ml Olivenöl
- 300 g Buttermilch
- 12 Muffinförmchen

Zubereitung:

- Den Spinat frühzeitig auftauen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Den Feta in kleine Würfel schneiden oder raffeln.
- Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.
- Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen.
- Die Eier mit Buttermilch, dem Öl und dem Spinat verquirlen und die Mehlmischung zügig unterheben.
- Zum Schluss die Fetawürfel unterrühren.
- Den Teig in die mit Förmchen ausgelegten Blechmulden geben und die Muffins 15-20 Min. backen.
- Anschließend im Blech noch 5-10 Min. ruhen lassen.

Mini-Quiches

Zutaten für 12 Quiches:

Für den Teig:

75	g	Butter
150	g	Mehl
1	Prise	Salz
		Mehl zum Ausrollen
		Fett für die Förmchen

Für die Füllung:

1		Zwiebel
1	EL	Rapsöl
25	g	Schinkenwürfel
2		Eier
150	ml	Sahne
		Pfeffer, Muskatnuss
1		Möhre
100	g	Brokkoli
1/3		Lauchstange
50	g	geriebener Käse

Zubereitung:

Teig:

- Die Butter in kleine Stückchen schneiden.
- Mit Mehl, Salz und 4 EL kaltem Wasser schnell zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Auf wenig Mehl dünn ausrollen und zwölf Taler mit einem Glas ausstechen.
- Ein Muffin-Blech mit 12 Mulden einfetten und die Teigtaler in die Mulden legen.
- Die Form mit dem Teig wieder kaltstellen.
- Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.

Füllung:

- Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinken- und Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Anschließend abkühlen lassen.
- Möhre putzen, waschen und fein reiben.
- Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Brokkoliröschen in kleine Stücke schneiden.
- Eier und Sahne verrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Zwiebel-Schinken-Mischung, Gemüse, Eiersahne und Käse auf die Teigtaler verteilen.
- Die Mini-Quiches etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Käse-Gemüse-Waffeln

Zutaten für ca. 10 Waffeln:

4		Eier
6	EL	Rapsöl
¼	l	lauwarmes Wasser
300	g	Weizenvollkornmehl
½	TL	Salz
100	g	geriebener Käse
50	g	gekochter Schinken
½		rote Paprika
½		gelbe Paprika
1	kleine	Möhre (ca. 100 g)
½	Dose	Mais (ca. 150 g)
3	EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Aus Eiern, Rapsöl, Wasser, Vollkornmehl und Salz einen Teig rühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Mais aus der Dose in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- An der Möhre die Enden abschneiden, mit dem Sparschäler schälen, waschen und mit einer feinen Reibe raspeln.
- Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
- Schinken in feine Würfel schneiden.
- Gemüse, Schinken und Käse in eine große Schüssel geben und vermischen, anschließend vorsichtig unter den Teig heben.
- In einem leicht geölten Waffeleisen krosse Waffeln backen.

Pizzawaffeln

Zutaten für ca. 15 Waffeln:

1	kleine Zwiebel
1	kleine Paprikaschote
2	Tomaten
100 g	geräucherte Putenbrust
100 g	Gouda
100 g	Mais aus der Dose
150 g	Butter
3-4	Eier
300 g	Weizenmehl (Type 1050)
1/2	Päckchen Backpulver
1/2 TL	Salz
1	Prise Pfeffer
	Basilikum, Thymian
200 ml	Milch
200 ml	Mineralwasser
2 EL	Tomatenmark
	Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

- Das Gemüse in feine, kleine Würfel schneiden
- Die Putenbrust und den Gouda ebenfalls sehr fein würfeln.
- Den Mais auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
- Butter mit den Eiern schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver und den Gewürzen unterrühren. Die Milch und das Mineralwasser nach und nach dazugeben und gut verrühren.
- Zum Schluss das Tomatenmark unterrühren.
- Die klein geschnittenen Zutaten und den Mais unter den Teig mischen.
- Das Waffeleisen vorheizen, einfetten und den Teig darin ausbacken.

Tipp: bei einer vegetarischen Alternative einfach die Putenbrust weglassen.

Cremige Suppen

Möhrensuppe mit Kresse

Zutaten für 10 Personen:

8	Möhren
1	Zwiebel
3	Kartoffeln
2 TL	Öl
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss, frisch
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Pkg.	Kresse

Zubereitung:

- Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl anschwitzen.
- Gemüse hinzufügen, noch mal kurz anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüsebrühe angießen und 20 Min. garkochen.
- Die Suppe pürieren, aufkochen und mit Muskat, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe in Tassen füllen und mit Kresse garnieren.

Tipp:

Zusammen mit einem kleinen (Vollkorn-) Brötchen servieren.

Gelbe Paprika-Suppe

Zutaten für 10 Personen:

2	Zwiebeln
2	Möhren
1 Stück	Knollensellerie
5	gelbe Paprika
5	Kartoffeln, mehlig kochend
2 EL	Olivenöl
1,5 l	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
	Jodsalz, Pfeffer, etwas Muskatnuss
	etwas 1,5%ige Milch

Zubereitung:

- Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen und würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Lorbeerblatt dazugeben.
- Ca. 10 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
- Das Lorbeerblatt herausnehmen.
- Einen Schuss der Milch hinzugeben und die Suppe pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Dazu passt Roggen- oder Vollkornbaguette.

Süße Kleinigkeiten

Apfelwaffeln

Zutaten für etwa 8 Waffeln:

2	Äpfel
100 g	Butter
20 g	Honig
1 Prise	gemahlene Vanille
1 Prise	Zimt
2	Eier
250 g	Magerquark
150 g	Dinkelmehl (Vollkorn /630er)
100 g	Grieß (Dinkel oder Weizen)
1 Pck.	Backpulver
	Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

- Äpfel waschen, entkernen und mit Schale klein raspeln.
- Honig, Butter, Vanille, Zimt, Eier und Quark in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.
- Mehl, Backpulver, Grieß und die Apfelraspel hinzufügen und mit dem Handrührgerät weiter umrühren.
(Hinweis: der Teig hat eine festere, kompaktere Konsistenz als normaler Waffelteig!)
- Teig portionsweise im Waffeleisen ausbacken.

Hafer-Bananen-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

4-5	sehr reife Bananen
1	Ei
3 EL	Rapsöl
½ Tasse	Milch oder Pflanzendrink
80 g	Zucker
2 TL	Backpulver
1 TL	Natron
200 g	Dinkelmehl (Typ 605)
100 g	zarte Haferflocken oder 100 g Hafervollkornmehl

Zubereitung:

- Muffinform einfetten oder mit Papier-Muffinförmchen auslegen.
- Den Backofen nicht vorheizen.
- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen.
- Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Ei und Milch zu einer Masse verrühren.
- Die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
- Falls der Teig zu fest sein sollte, noch etwas Milch hinzugeben.
- Den Teig in die Muffinförmchen füllen.
- Bei 180° C ca. 25 Minuten backen.

Powerkugeln

Zutaten für etwa 40 Kugeln:

200 g	Haferflocken, zarte
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
1 Msp.	Vanille
3 EL	Honig
	Milch nach Bedarf
	evtl. Schokoglasur
	evtl. Mandelsplitter
	Öl zum Bestreichen

Zubereitung:

- Die Banane zerdrücken. Alle weiteren Zutaten, ohne die Milch, hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.
- Um den Teig fester werden zu lassen, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse hinzufügen. Sollte der Teig zu krümelig sein, können wenige Esslöffel Milch die Masse geschmeidiger werden lassen.
- Nun walnussgroße Kugeln formen.
- Man kann dieses Rezept wunderbar variieren, indem man die Kugeln in Mandelsplitter wälzt oder mit einer Schokoglasur verziert.

Tipp:

Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert sind die Kugeln einige Tage haltbar.

Fruchtige Powerbällchen

Zutaten für ca. 40 Stück:

100 g	Haselnüsse, gemahlen
100 g	Mandeln, gemahlen
250 g	Haferflocken
50 g	Kokosraspel
2 EL	Backkakao
1 TL	Zimt
100 g	Aprikosen, getrocknet
50 g	Datteln, getrocknet
100 g	Rosinen oder Cranberries
2	Möhren, geschält und geraspelt
1	Bio-Zitrone (Saft)
1-2 EL	Honig (nach Bedarf)

Zubereitung:

- Gemahlene Nüsse, Haferflocken, Kokosraspel, Kakao und Zimt vermischen.
- Trockenfrüchte mit der Küchenmaschine zerkleinern. Die Möhrenraspeln hinzugeben.
- Trockene und feuchte Zutaten entweder mit der Hand verkneten oder nochmals mit der Küchenmaschine.
- Ggf. mit Zitronensaft und Honig ergänzen.
- Wenn alles zu einem leicht klebrigen Teig verarbeitet ist, die Masse zu kleinen Bällchen (3-4 cm Ø) formen.

Tipp:

Bällchen halten sich gut verschlossen 4-5 Tage im Kühlschrank!

Müsliriegel

Zutaten für 1 Backblech:

200 g	Haferflocken, kernig
100 g	Haferfleks
100 g	Mandeln oder Haselnüsse, gehackt
50 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Kokosraspel
50 g	Butter oder Margarine
100 g	Zucker
100 g	Honig
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:

- Haferflocken, Haferfleks, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosflocken mischen.
- Butter, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die gemischten trockenen Zutaten unterrühren.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und zu einer Platte von ca. 30x30 cm ausrollen, dabei fest andrücken.
- In den vorgeheizten Backofen schieben und bei 150°C ca. 15 Min. backen.
- Nach dem Backen kurz abkühlen lassen und noch warm 12 (oder 24 kleine) Riegel schneiden.
- Vollständig abkühlen lassen, ggf. nochmal nachschneiden und vom Blech nehmen.

Tipp:

Die Müsliriegel halten in einer luftdichten Dose bis zu 2 Wochen.

„Infused Water“

Zutaten für 1 Kanne/Flasche (1-1,5L):

„Citrus Berry“

1	Zitrone, unbehandelt
2 Handvoll	Himbeeren, frisch oder gefroren
1 Zweig	Minze

„Blue & Orange“

1	Orange, unbehandelt
2 Handvoll	Heidelbeeren, frisch oder gefroren
1 Zweig	Basilikum

Zubereitungen:

Citrus Berry-Wasser:

- Die Zitrone gründlich waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- Die frischen Himbeeren verlesen und waschen, die TK-Beeren können direkt verwendet werden.
- Die Minzblätter waschen.

Blue & Orange-Wasser:

- Die Orange gründlich waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Die frischen Heidelbeeren verlesen und waschen, die TK-Beeren können direkt verwendet werden.
- Die Basilikumblätter waschen.

Das Obst/Gemüse und die Kräuter jeweils in eine schöne Kanne oder Flasche füllen und mit Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) auffüllen. Einige Zeit ziehen lassen (mind. 30 Minuten, am besten über Nacht), nach Geschmack noch Eiswürfel dazugeben!

Tipps:



Sie können die Flasche nochmals mit Wasser auffüllen, wenn sie zur Hälfte geleert ist.



Zum Wegwerfen sind die Früchte zu schade – naschen Sie das Obst zwischendurch oder verwenden Sie es einfach weiter: Sie können das Obst zum Beispiel klein schneiden und zu einem Obstsalat verarbeiten oder Sie pürieren die Reste zu einem Smoothie.



Umgekehrt können Sie auch Obstreste für „Infused Water“ nutzen, anstatt sie in den Müll zu werfen.

Gesund im Verein

Möchten auch Sie die Verpflegung in Ihrem Verein gesundheitsförderlich gestalten?
Interessieren Sie sich für unsere Präventionsangebote speziell für Vereine?

Wir beraten Sie gerne.

Kontaktieren Sie uns und werden Sie Gesundheitspartner der AOK RPS.

Auch Fragen rund um das Thema Sporternährung und Ernährung allgemein beantworten wir gerne. Schreiben Sie uns:

ernaehrung@rps.aok.de

Online-Seminare: So essen Sportler/-innen

Infos zur Sporternährung aus Expertenhand erhalten Sie in unseren Basis- und Aufbau Seminaren. Kostenfrei teilnehmen kann jeder mit Laptop, Tablet oder Smartphone bequem von zu Hause aus.

Melden Sie sich online an unter dem nachfolgenden Link oder scannen Sie ganz einfach den nebenstehenden QR-Code.

[Online-Seminare: So essen Sportler | AOK Rheinland-Pfalz/Saarland](#)



Impressum

Herausgeber
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.
Virchowstraße 30
67304 Eisenberg

©AOK 12/2022