

TEAM NOVO NORDISK

KOCHBUCH

Frühstücks-Highlights!

REZEPTE FÜR ATHLETEN MIT
DIABETES & FÜR ALLE
ANDEREN



We race to change diabetes.

Einen guten Start in den Tag



Schokoladenmüsli

Backofen auf 170°C vorheizen.

Haferflocken, Sesam und Mandeln mit Traubenkernöl mischen und im Ofen für 10-15 Minuten goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen, Honig dazugeben und das Müsli mischen.

Abkühlen lassen, dann Kakaopulver, gehackte Schokolade und Rosinen hinzufügen.

In einen luftdichten Behälter geben und an einem trockenen Ort aufbewahren.

2 TL Traubenkernöl
250 g Haferflocken
70 g Sesamsamen
100 g gehackte Mandeln
2 TL Honig
125 g Rosinen
75 g 70% dunkle Schokolade,
gehackt
½ tbsp Kakaopulver

Nährwerte

| | |
|-----------------------------|----------|
| pro | 100 g |
| Energie | 458 kcal |
| Eiweiß | 12.9 g |
| Fett | 27.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.85 g |
| Kohlenhydrate | 37.7 g |
| davon Zucker | 5.8 g |
| Ballaststoffe | 15.8 g |

OLIVER BEHRINGER (SUI)

Ich neige dazu, beim Fahrradfahren nicht genug zu essen. Ich musste auf harte Weise lernen, dass ich einen enormen Energieschub bekomme und viel besser fahre, wenn ich vor und während des Trainings richtig esse.



Pilz-Omelette

Zwiebeln und Pilze klein schneiden und den Thymian und Knoblauch klein hacken. Alle Zutaten in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Dann die Bohnen hinzufügen.

In eine separate Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Olivenöl geben.

Die verquirlten Eier hinzugeben und erhitzen, bis das Omelett eine weiche Konsistenz hat. Vom Herd nehmen und eine Minute ruhen lassen, dann das Omelett mit einem Spatel falten.

Das Omelett mit der Pilz-Bohnen-Mischung anrichten und servieren.

Kann auch mit einem gemischten Salat und Brot für eine sättigendere Mahlzeit ergänzt werden.

6 Eier
200 g gemischte Pilze
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g gekochte Bohnen
2 Zweiglein Thymian
10 g Parmesankäse
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte

| | pro Person* |
|-----------------------------|-------------|
| Energie | 537 kcal |
| Eiweiß | 35.5 g |
| Fett | 35.8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 8.41 g |
| Kohlenhydrate | 10.5 g |
| davon Zucker | 2.5 g |
| Ballaststoffe | 5.6 g |

* Rezept für 2 Personen



ANDREA PERON (ITA)

In den letzten Stunden einer wirklich langen Trainingsfahrt denke ich nur an die Pizza, die ich zu Abend essen werde.

