REZEPTE FÜR LÄUFER

Sechs einfache Rezepte vom Vorabend bis zur Regeneration. Alles vorher im Training testen.

ABEND VOR DEM LAUF

VORABEND-PASTA MIT TOMATENSAUCE

2 Portionen · 25 Min.

Zutaten

- 200 g Spaghetti
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- Basilikum, 2 EL geriebener Parmesan

So geht's

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Öl glasig dünsten.
2. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 15 Minuten leise köcheln lassen.
3. Spaghetti in Salzwasser nach Packung kochen, abgießen.
4. Mit der Sauce mischen, mit Basilikum und Parmesan servieren.

Bewusst einfach gehalten: wenig Fett, wenig Ballaststoffe – gut verdaulich vor dem großen Tag.

2–3 STUNDEN VOR DEM START

OVERNIGHT OATS FÜR DEN WETTKAMPFMORGEN

1 Portion · 5 Min. + über Nacht

Zutaten

- 60 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch oder Haferdrink
- 100 g Joghurt
- 1 reife Banane
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

So geht's

1. Haferflocken, Milch, Joghurt und Salz in einem Glas verrühren.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Morgens mit Bananenscheiben und Honig toppen.

Am Wettkampfmorgen nur essen, was du im Training schon vor langen Läufen ausprobiert hast.

UNTERWEGS ODER ALS SNACK

ENERGIEKUGELN MIT DATTELN

ca. 12 Stück · 15 Min.

Zutaten

- 150 g entsteinte Datteln
- 80 g zarte Haferflocken
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kakao
- 1 Prise Salz
- Kokosraspel oder Kakao zum Wälzen

So geht's

1. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, abtropfen lassen.
2. Mit Haferflocken, Mandeln, Kakao und Salz im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
3. Mit feuchten Händen walnussgroße Kugeln formen und wälzen.
4. Im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.

In Backpapier gewickelt passen zwei Kugeln in jede Trikot- oder Gürteltasche.

FRÜHSTÜCK ODER NACH DEM TRAINING

BANANENBROT MIT WALNÜSSEN

1 Kastenform · 15 Min. + 55 Min. Backen

Zutaten

- 3 sehr reife Bananen
- 2 Eier
- 60 g geschmolzene Butter
- 60 g Honig
- 220 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver, ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Walnüsse

So geht's

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kastenform fetten.
2. Bananen zerdrücken, mit Eiern, Butter und Honig verrühren.
3. Mehl, Backpulver, Natron und Salz unterheben, Walnüsse dazu.
4. In die Form füllen und 50–55 Minuten backen (Stäbchenprobe).

In Scheiben eingefroren hast du immer einen schnellen Snack für lange Läufe.

NACH DEM TRAINING

RECOVERY-BOWL MIT SKYR UND BEEREN

1 Portion · 5 Min.

Zutaten

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 100 g Beeren (TK geht auch)
- 3 EL Granola
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Honig

So geht's

1. Skyr in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit etwas Milch cremig rühren.
2. Beeren, Granola und Kürbiskerne darauf verteilen.
3. Mit Honig beträufeln.

Eiweiß und Kohlenhydrate in einer Schüssel – fertig, bevor du geduscht hast.

ABENDESSEN IN DER TRAININGSWOCHE

ROTES LINSEN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFEL

3 Portionen · 35 Min.

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft ½ Limette, Koriander, Reis

So geht's

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in etwas Öl anschwitzen, Curry kurz mitrösten.
2. Süßkartoffel würfeln, mit Linsen, Kokosmilch und Brühe dazugeben.
3. 20 Minuten köcheln, bis Linsen und Süßkartoffel weich sind.
4. Mit Limettensaft und Salz abschmecken, mit Reis und Koriander servieren.

Schmeckt am zweiten Tag noch besser – perfekt zum Vorkochen.

Übrigens

DIE PASTA IST GEGESSEN. DIE ZEIT STEHT.

Nach dem Rennen gibt es Bananenbrot – und eine Zielzeit, die an die Wand gehört:

zielglueck.de/marathon-poster