

*Healthy*  
**FOOD**

**FOR ATHLETES**



**DAVID KRETZSCHMAR**

# Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
willkommen in der Welt des gesunden Fitnesskochens für  
Athleten!

Als Athlet weiß man, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für das Erreichen sportlicher Ziele ist. Eine gesunde Ernährung kann nicht nur die Leistung verbessern, sondern auch dabei helfen, Verletzungen zu vermeiden und den Körper zu erholen.

In diesem Kochbuch finden Sie eine Vielzahl an leckeren und gesunden Rezepten, die speziell auf die Bedürfnisse von Athleten abgestimmt sind. Ob Sie einen aktiven Lebensstil pflegen oder sich auf einen Wettkampf vorbereiten, dieses Kochbuch bietet Ihnen alles, was Sie benötigen, um Ihre Ernährung auf das nächste Level zu bringen.

Natürlich lassen sich die verschiedenen Gerichte nicht nur als Athlet genießen. Auch als ernährungsbewusster Mensch ist dieses Buch Gold wert.

Jedes Rezept wurde sorgfältig ausgewählt und enthält alle Nährstoffe, die Sie für Ihre sportlichen Aktivitäten benötigen. Zudem sind die Gerichte leicht zuzubereiten und können bequem zu Hause oder unterwegs genossen werden.

Also, legen Sie los und entdecken Sie die köstlichen Rezepte, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Guten Appetit!

# Zusatzinformationen

In diesem Kochbuch finden Sie Rezepte, die für circa 4 Personen ausgelegt sind und je nach Geschmack variiert werden können.

Die Mengenangaben der Shakes und des Overnight Oats sind für eine Person ausgelegt.

Alle Rezepte enthalten wichtige Nährstoffe, die der Körper für eine gesunde Lebensweise benötigt.

Ein gesunder Lebensstil kann nur durch eine gesunde Ernährung und die dazugehörige Bewegung erreicht werden. Daher lege ich großen Wert darauf, dass alle Gerichte nicht nur lecker, sondern auch gesund sind.

Alle Rezepte in diesem Kochbuch wurden geprüft und gekocht, um sicherzustellen, dass Sie die bestmögliche Erfahrung machen.

Ich hoffe, dass es Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele zu erreichen und Sie dabei unterstützt, einen gesunden Lebensstil zu führen

Das Buch ist im Jahr 2023 erschienen und wurde in den Jahren 2022/23 entwickelt..

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Kochen meiner Rezepte.

# INHALTSANGABE

## HAUPTTEIL

---

### KAPITEL

# I

#### Vorspeise:

01 Kichererbsensalat

### KAPITEL

# II

#### Hauptspeisen:

02 Kürbis-Cannelloni mit Ricotta-Füllung

03 Veggie-Bowl mit Reis

04 Linsencurry mit Reis

05 Zuchinipuffer mit Avocadocreame

06 Overnight Oats

### KAPITEL

# III

#### Nachspeise:

07 Eiweiß-Bananenbrot

# INHALTSANGABE

## ZUSATZTEIL

---

KAPITEL

# IV

Snack:

08 Haferflocken-Energy-Bites

KAPITEL

# V

Shakes:

09 Masseshake

10 Schmelzflocken-Shake

KAPITEL

I

*Vorspeise*



# Kichererbsensalat

## ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (abgetropft und abgewaschen)
- 125 g rote Paprika, gehackt
- 125 g grüne Paprika, gehackt
- 62 g Zwiebel, gehackt
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Zitronensaft
- 1,5 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



# Zubereitung:

1. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Paprika, Zwiebel, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen.



3. Den Salat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, bevor er serviert wird.

Guten Appetit!

CHAPTER

II

*Hauptspeisen*



02

# Kürbis-Cannelloni mit Ricotta-Füllung

## ZUTATEN:

- 1 Kürbis
- 250 g Ricotta
- 50 g gehackter Spinat
- 50 g gehackte Nüsse (Pinienkerne, Cashewkerne)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Basilikum
- Tomatensoße
- gehackter Käse (Menge nach Geschmack)



# Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, bis sie weich sind.



2. In der Zwischenzeit den Ricotta mit Spinat, Nüssen, Petersilie, Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen

3. Eine Schicht Tomatensauce in eine gefettete Auflaufform geben. Die Kürbisscheiben aufrollen und auf die Tomatensauce legen. Die Ricotta-Mischung auf die Kürbisscheiben verteilen und die Form mit Tomatensauce bedecken.



4. Die Form im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen, bis die Cannelloni gar sind. Vor dem Servieren mit gehacktem Käse bestreuen.

Guten Appetit!

---

## ZUTATEN:

- 400 g Vegetarisches Chicken
- 350 g Brokoli
- 250 g Salat
- 350 g Kichererbsen
- 350 g Tomaten
- 350 g Kidneybohnen
- 600 g Reis
- Sojasauce
- 60 g Erdnussmus
- 350 g Mango



# Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
2. Das Vegetarische Chicken in einer Pfanne braten, bis es goldbraun ist.
3. Den Brokkoli in kochendem Wasser für 2-3 Minuten blanchieren. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Mango schälen und in Stücke schneiden. Den Salat waschen und in Stücke schneiden. Die Kidneybohnen und Kichererbsen in jeweils eine Schüssel geben.



4. Die Sojasauce mit dem Erdnussmus und kochendem Wasser vermischen
5. Den Reis auf den Schüsselboden geben und den Salat darauflegen.
6. Die restlichen Zutaten, ohne Soße und Chicken, in fünf verschiedene Abteile verteilen.
7. Das Chicken anrichten und mit der Sauce toppen.



Guten Appetit!

04

# Limencurry mit Reis im Thermomix

## ZUTATEN:

- 250 g Rote Linsen
- 1 Packung Tofu
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 3 EL Curry
- Olivenöl
- 350 g Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Reis/ Nudeln/ Bulgur/ ...



# Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, in den Thermomix geben und 3 sek. auf Stufe 5 schreddern, nun den Curry dazugeben und mit etwas Öl 2 min. auf Stufe 1 Varoma andünsten.

In der Zwischenzeit die Linsen waschen und abtropfen lassen.

2. Linsen und Gemüsebrühe in den Thermomix geben und ca. 15 min. 100 Grad auf Stufe 1 köcheln lassen. Nach 10 min. eventuell ein bisschen Wasser dazugeben.



Währenddessen den Block Tofu in kleine Würfel schneiden.

3. Nach den 15 min., den Tofu, die Kokosmilch, Salz und die Tomaten hinzufügen. Nun alles auf Varoma Stufe 1 ca. 5 min. köcheln lassen.

4. Den Thermomix öffnen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen oder nochmal 2-3 min. köcheln lassen, falls die Linsen noch nicht durch sein sollten.



## Guten Appetit!

# Zuchnipuffer mit Avocadocreme

## ZUTATEN:

- 900 g Zucchini
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Mehl
- 200 g Vollkornflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Nach Belieben: 300 g weiteres Gemüse (Paprika, Karotten)



# Zubereitung:

1. Die Zucchini auf einer Reibe raspeln und die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden (optional das andere Gemüse klein schneiden und hinzugeben).



2. In eine Schüssel die Zucchini, das Mehl, die Vollkornflocken, die Sonnenblumenkerne und genügend Wasser geben, um einen Teig zu formen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen.

3. Die Teigmasse eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zeit den Dip zubereiten (Anleitung: siehe unten).

4. Mit einem Löffel oder Schöpflöffel jeweils 1-2 EL Teigmasse pro Puffer in die Pfanne geben. Die Puffer auf beiden Seiten goldbraun braten, bis sie knusprig sind

5. Die Zucchini-Puffer zusammen mit der Avocadocreme servieren und genießen.



Guten Appetit!

## ZUTATEN:

- 3 reife Avocados
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten, entkernt und fein gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Limettensaft
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1-2 EL Koriander, fein gehackt (optional)



# Zubereitung:

1. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
3. Zwiebel, Tomaten, Knoblauch, Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
4. Koriander hinzufügen und unterrühren, falls gewünscht.
5. Die Mischung abschmecken und gegebenenfalls nach Bedarf noch mehr Limettensaft, Salz oder Pfeffer hinzufügen.
6. Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, bevor es serviert wird.

Guten Appetit!

## ZUTATEN:

Grundrezept:

- 50 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- 10 g Weizenkeime
- 150 ml Milch

Toppings:

- Früchte
- Erdnussmus
- Nüsse
- Cornflakes
- Ahornsirup
- Optional Proteinpulver



# Zubereitung:

1. Die Haferflocken zusammen mit den Chiasamen, Weizenkeimen und der Milch in eine große Frühstücksschüssel geben und vermischen.
2. Die Masse glattstreichen und über Nacht oder 2-3 Stunden kühl stellen.



3. Am nächsten Morgen oder nach Ablauf der 2-3 Stunden, die Masse noch einmal umrühren (das Proteinpulver hinzufügen).
4. Die restlichen Zutaten (Toppings nach Wahl) je nach Geschmack in verschiedenen Abschnitten verteilen.
5. Als Abschluss das Erdnussmus und den Ahornsirup über die Schale träufeln.



Guten Appetit!

CHAPTER

III

*Nachspeisen*



# Eiweiß-Bananenbrot

## ZUTATEN:

- 3 Eier
- 3 Bananen
- 50g Haferflocken
- 40g Eiweißpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- optional: gehackte Nüsse,  
Trockenfrüchte



# Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
3. Eier, Haferflocken, Eiweißpulver, Backpulver, Zimt und Salz hinzufügen und alles gut vermischen. Optionale Zutaten wie gehackte Nüsse, Schokoladenstückchen oder Trockenfrüchte hinzufügen und unterrühren.



4. Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und glattstreichen.
5. Im vorgeheizten Ofen etwa 50-60 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.
6. Das Eiweiß-Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Guten Appetit!

CHAPTER  
IV  
*Snacks*



# Haferflocken- Energy-Bites

## ZUTATEN:

- 120g Haferflocken
- 30g Chia Samen oder 40g Proteinpulver (nach Wahl)
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 30g gemahlene Mandeln
- 30g Rosinen



# Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Proteinpulver, gemahlene Mandeln) in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Honig, Erdnussbutter, Milch und Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel erhitzen, bis sich alles gut vermischt hat.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen, bis eine Teigkonsistenz entsteht.



4. Rosinen unter den Teig kneten.
5. Teig in kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Guten Appetit!

CHAPTER

V

*Shakes*

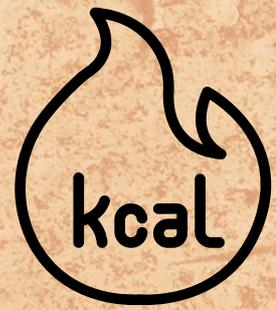


# Masseshake

## ZUTATEN:

- 4 Bananen
- 80 g Peanut Butter
- 45 g Haferflocken
- 250 g Quark
- 150 ml Olivenöl
- 1 EL Honig
- Zimt
- 100 g Gefrorene Beeren
- 800 ml Milch

3.168 Kalorien/  
120 g Eiweiß



# Zubereitung:

1. Die Haferflocken und gefrorenen Beeren in einen Mixer geben und bei maximaler Stufe mixen.
2. Olivenöl, Erdnussmus, Bananen, Quark und Milch hinzugeben und bei mittlerer Stufe mixen.



3. Honig und Zimt hinzufügen und noch einmal durchmixen.
4. Den Shake kaltstellen und über den Tag verteilt trinken.



Guten Appetit!

10

# Schmelzflocken- shake

## ZUTATEN:

- 35 g Schmelzflocken
- 10 ml Rapsöl
- 250 ml Bananensaft
- 1 Shaker



# Zubereitung:

1. Den Bananensaft in den Shaker geben.
2. Die Schmelzflocken hinzugeben und schütteln.
3. Etwa 5 min warten, bis die Schmelzflocken sich aufgelöst haben.



4. Das Rapsöl hinzufügen und noch einmal kräftig schütteln.
5. Je nach Geschmack kann Proteinpulver oder etwas Back-Kakaopulver hinzugefügt werden.

Guten Appetit!

