

## WORKSHOP REZEPTE

<b>Isotonische Getränke (500 ml)</b>	
<p>330 ml stilles, natriumreiches Mineralwasser 170 ml Apfelsaft oder Rote Bete Saft 1 Messerspitze Salz (unraffiniert) z.B. Himalayasalz, Fleur de Sel</p>	
<p>Welche Getränke sind isotonisch? Vereinfacht gesagt, ist ein Getränk immer dann isotonisch, <b>wenn es in etwa dieselbe Konzentration an Elektrolyten hat wie das Blut</b>. Solche Teilchen können zum Beispiel Zuckermoleküle, Mineralstoffe oder auch <b>Vitamine</b> sein. Hat ein Getränk mehr gelöste Teilchen als das Blut, nennt man es <b>hypertonisch</b>. Besitzt es weniger, ist es <b>hypotonisch</b>. Studien haben gezeigt, dass der Körper seine Flüssigkeitsvorräte mit isotonischen oder leicht hypotonischen Getränken besonders rasch wieder auffüllen kann.</p> <p>Die bekanntesten hypotonischen Getränke sind Wasser sowie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch unverarbeitete Molke gehört zu den hypotonischen Getränken. Hypertonisch sind zum Beispiel Limonaden sowie Fruchtsäfte und Fruchtsaftgetränke, die in der Regel relativ große Mengen Zucker und oft auch viele Zusätze wie Süßstoffe oder Säuerungsmittel enthalten. Aufgrund ihres meist hohen Anteils an Kohlenhydraten verweilen sie länger im Magen. Bevor hypertonische Getränke ins Blut strömen können, müssen sie erst verdünnt werden. <b>Als Durstlöcher nach dem Sport sind hypertonische Getränke auch aus diesem Grund wenig geeignet.</b></p>	

<b>Früchte Proteinshake ( 4 Portionen)</b>	
<p>2 Pkg. Magertopfen (250 g) 400 g Bananen (ca. 4 kleine Bananen) 300 g Erdbeeren Zimt</p>	
<p>Nährwertangaben (1 Portion) 207,6 kcal, g 31,3 KH, g 16,7 EW, g Fett</p>	
<p>Ein paar Erdbeeren und Bananenscheiben zum Garnieren zur Seite legen. Alle Zutaten miteinander mixen und in kleine Schälchen verteilen.</p>	

<b>Müsliriegel</b>	
<p>80 g Kakaobutter 60 g gepuffter Amaranth 60 g Honig 35 g getrocknete Früchte z.B. Rosinen,.. 50 g Nussmus 20 g geriebene Mandeln Zimt, Vanille, Prise Salz, 10 g Kakao (entölt)</p>	
<p>Kakaobutter über dem Wasserbad schmelzen lassen. Die trockenen Zutaten mischen, Honig, Nussmus und Kakaobutter dazu mischen. Den Teig in eine kleine rechteckige mit Backpapier ausgelegte Form flach pressen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die Riegel schneiden und in eine Aufbewahrungsbox geben.</p>	

<b>Tomaten-Fleisch Basissauce (4 Portionen)</b>	
<p>600 g Hackfleisch (Rind) 650-800 g passierte Tomaten 1 große Zwiebel 200 - 250 g Karotten 50 g Knollensellerie 2-4 Zehen Knoblauch 30 g Tomatenmark Frischer Basilikum, Salz, Pfeffer, Oregano 10 g Butterschmalz</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemüse klein schneiden oder mit einem Mulitzerkleinerer klein haken lassen.</li> <li>2. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen</li> <li>3. Wenn die Pfanne heiß genug ist, das Hackfleisch gut darin anbraten.</li> <li>4. Zwiebel dazu geben und kurz mitanbraten</li> <li>5. Das restliche Gemüse dazu geben und mitrösten</li> <li>6. Tomatenmark untermischen und anbraten lassen</li> <li>7. Passierte Tomaten hinzufügen, umrühren, Gewürze und Kräuter hinzufügen und alles bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen, bis das Wasser etwas verkocht ist.</li> <li>8. Zum Schluss nochmal mit Gewürzen abschmecken.</li> </ol> <p><b>Tipp:</b> Diese Sauce kann man mit Nudeln essen oder Bohnen hinzufügen und Chili Con Carne oder Fajitas daraus machen. Vegetarier können statt Fleisch auch Linsen verwenden. Für Fajitas braucht man zusätzlich Guacamole (Avocadocreme), Käse, Salat und Tortillas.</p>	