# Elyse Kopecky

# Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.

Leseprobe

Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.

von Elyse Kopecky

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT

EINLEITUNG XI
SHALANES WAHRE FOOD-STORY XIV
ELYSES WAHRE FOOD STORY XVI

1 DIE »RUN FAST EAT SLOW«-METHODE S. 1

2 BRINGEN SIE IHRE KÜCHE AUF TOUREN S. 16

3 AUFSTEHEN & LOSLAUFEN S. 38
*Shalanes Kräftigungs-Übung* S. 58

4 BRUNCH NACH EINEM LANGEN LAUF S. 60

5 LUNCH-BOX (& SALATE) S. 76

6 ZEIT ZUM ABENDESSEN (MIT SUPPEN UND BEILAGEN) S. 98
*Die Kunst des Schlafens* S. 140
*Shalanes aktives Regenerations-Stretching* S. 158

7 SAUCEN UND DIPS S. 160

8 PIKANTE POWER-SNACKS S. 178

9 SÜSSE POWER SNACKS S. 192

10 FIT FÜRS RENNEN S. 210
*Shalanes 10 Top Lauf-Tipps* S. 229

EURE WAHREN FOOD STORYS S. 231
DANKSAGUNGEN S. 237
INDEX S. 242

*Laufen hat die Kraft zu heilen.*
*Laufen verbindet.*
*Laufen schafft Gemeinschaft.*
*Laufen nährt die Seele.*
*Laufen der Gesundheit zuliebe.*
*Laufen für Glücksgefühle.*
*Laufen für lebenslange Freundschaften.*
*Laufen macht den Kopf frei.*
*Laufen kräftigt den Körper.*
*Laufen ist anstrengend.*
*Anstrengung lohnt sich.*
*Laufen soll Spaß machen.*

*Genieße jeden Schritt.*

*xoxo,*

Shalane

*Essen hat die Kraft zu heilen.*
*Essen verbindet.*
*Gutes Essen bringt Menschen an einen Tisch.*
*Essen ist das Herzstück einer Gemeinschaft.*
*Gutes Essen stärkt Körper und Geist.*
*Essen bedeutet Gesundheit.*
*Gesundheit bedeutet Glück.*
*Für andere zu kochen ist das schönste Geschenk.*
*Kochen ist meditativ und stärkend.*
*Kochen ist anstrengend.*
*Anstrengung schmeckt fantastisch.*
*Essen soll ein Genuss sein.*

*Genieße jeden Bissen.*

*xoxo,*

Elise

# EINLEITUNG

Als wir 2014 unser erstes Buch *Run Fast. Eat Slow.* zu schreiben begannen, waren wir uns bewusst, dass wir eine wichtige und für Läufer hilfreiche Botschaft weiterzugeben hatten. Doch erst zwei Jahre später, als wir auf Lesereise waren, begriffen wir wirklich, was unser erstes Buch für die Laufsport-Community bedeutete.

Ob in San Fransicso oder Seattle, Portland oder Chicago, in Charlotte oder New York – wir liefen gemeinsam mit euch, teilten Häppchen aus unserem Buch und erfuhren, welche Rezepte zu euren Lieblingsgerichten geworden waren. Das Publikum jubelte, wenn wir erklärten, warum zu einer gesunden Ernährung nicht nur Grünkohlsaft gehört, sondern z. B. auch ein saftiger Burger. Wir erhielten Erfahrungsberichte wie den folgenden von Emma Marie Astrike-Davis, einer Studentin der Universität von North Carolina, Chapel Hill:

> *Ein Traum ist für mich in Erfüllung gegangen, als wir letzte Woche zusammen gelaufen sind! Ihr verbreitet eine so wichtige Botschaft für Sportler, besonders für Läuferinnen. Als Mitglied des Crosslauf-Teams der University of North Carolina (UNC) und als Trainerin der »Girls on the Run« habe ich viel zu viele Frauen und Mädchen erlebt, die sich damit abmühen, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln, die zu ihrem Training passen. In der Tat glaube ich, dass es schwieriger ist, eine Läuferin auf der High School oder auf dem College zu finden, die NICHT an Amenorrhoe leidet, als eine, die davon betroffen ist. Ich hoffe, dass ihr so viele Sportler wie möglich mit eurem Kochbuch und eurer Lesereise erreicht!*
>
> ***– EMMA MARIE ASTRIKE-DAVIS,*** *UNC CHAPEL HILL STUDENTIN*

Es war so befriedigend, zu erfahren, dass High School- und College-Läufer, berufstätige Mütter und sogar Spitzensportler, die sich gesundheitsschädlichen Diät-Trends oder gestörten Essgewohnheiten unterworfen hatten, unsere Bücher von vorne bis hinten lasen und entdeckten, welche Vorteile es hatte, sich mit gutem Essen zu verwöhnen.

Eine der letzten Stationen unserer Lesereise, Chapel Hill, war wie eine Initialzündung für unser zweites Buch, das Sie nun in Ihren Händen halten.

Es war ein Ort voll nostalgischer Erinnerungen. Denn vor über 17 Jahren hatten wir uns an der UNC Chapel Hill als Teilnehmer des Erstsemester-

Teams beim Crosslauf kennengelernt – und was gab's Besseres, als gemeinsam Superhelden-Muffins 2.0 (siehe S. 48) auf unserer Fahrt von Charlotte zu unserem Zielort zu vertilgen. Wir winkten unserem ehemaligen Uni-Gebäude in der Green Street (es steht immer noch!) zu und sahen junge Burschenschaftler in der Franklin Street, die genauso wie früher aussahen (manche Moden ändern sich nie!).

Wir kamen zum Fleet Feet Carrboro-Geschäft, um dort ein Rennen zu leiten, bevor wir unseren Vortrag halten wollten. Die Läufer standen in Trauben vor dem Haupteingang, ausstaffiert mit »*Run Fast. Eat Slow.*«-Tanktops. Die Angestellten von Fleet Feet begrüßten alle per Megaphon und wir versuchten, die Menge für ein Selfie zusammenzudrängen, und schon waren wir wieder weg!! Der Lauf über unser Uni-Gelände war erfüllt von Geplapper – euer ansteckender Enthusiasmus ließ unsere Herzen pochen – und sobald das Rennen vorbei war, schnappten wir uns Stift und Papier und machten uns Notizen für dieses Buch.

In Chapel Hill vereinten sich plötzlich all die Fan-Mails, die Geschichten, die wir bei Rennen hörten, und die Fragen unseres Publikums in der nicht zu überhörenden Botschaft: «Shalane, Elyse – schreibt ein weiteres Kochbuch! Und schreibt es diesmal für diejenigen Läufer, deren Leben auf der Überholspur stattfindet, auf und jenseits der Strecke.«

Es war wie ein Startschuss: Uns war klar, wir hatten noch einiges vor uns, um noch mehr Sportler mit unserer Botschaft zu erreichen, mehr Rezepte zu schreiben und mehr unschlagbare Smoothies (siehe S. 40) unters Volk zu bringen.

Es ist nicht einfach, tief verwurzelte Lebensmittel-Phobien und die Abhängigkeit von Fertigprodukten auszumerzen, doch beweist dieses Buch, dass sich »schnell« und »nahrhaft« nicht gegenseitig ausschließen müssen. Wir leben ein Leben »on the go« und dabei kann Sie gesunde Nahrung begleiten. Diese Nahrung muss nicht aufwändig, fad oder langweilig sein. Wir haben jedes Rezept in diesem Buch so konzipiert, dass es schnell und leicht zuzubereiten ist und dies ohne Beeinträchtigung von Geschmack und Nährstoffgehalt.

Wenn Sie ein junger Sportler, fleißiger Student, ein berufstätiger Vater oder eine berufstätige Mutter, ein Kochanfänger oder Leistungssportler sind, wird Ihnen *Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.* helfen, jeden Tag nahrhafte Gerichte auf den Tisch zu bringen.

Wir danken Ihnen für Ihre Geschichten, wie Sie sich eingesetzt haben und Ausdauer bewiesen haben. Sie haben uns zu all dem inspiriert, was Sie in diesem Buch finden.

**AUF GEHT'S, TANKEN SIE AUF FÜR DAS BESTE ALLER LEBEN.**

*Bei einem von Nike Running ausgerichteten Lauf während der Lesereise zu ihrem ersten Buch* Run Fast. Eat Slow. *führen Shalane und Elyse eine Gruppe in Portland, Oregon, an.*

## SYMBOLE

Bei den Rezepten finden Sie inspirierende Tipps und Tricks, um sich fit zu halten.

- **Lauf-Tipps**
- **Ernährungs-Tipps**
- **Zeitsparende Tipps**
- **Tipps für Elite-läufer**

# 3 AUF-STEHEN & LOS-LAUFEN

**40** DER UNSCHLAGBARE SMOOTHIE 2.0

**43** IMMUNSTÄRKENDER SMOOTHIE

**44** SMOOTHIE BOWLS

**46** GRÜNER PFIRSICH-SMOOTHIE

**47** HAFERFLOCKENMÜSLI FÜR WETTKAMPFTAGE II: NICHTS GEHT ÜBER SCHOKOLADE

**48** SUPERHELDEN-MUFFINS 2.0

**48** *Mit Apfel-Karotte*

**50** *Mit Kürbis-Gewürz*

**51** *Rote Bete-Blaubeer-Melasse*

**52** HONIG-KARDAMOM-MÜSLI

**54** POWER-MÜSLI

**55** KOKOS-BANANEN-FRÜHSTÜCKSKEKSE

**57** PFIRSICH- UND MELASSE-QUINOA-BOWL


*»Jeden Morgen wacht in Afrika eine Gazelle auf und weiß, sie muss schneller als der schnellste Löwe sein, wenn sie nicht getötet werden will. Jeden Morgen wacht in Afrika ein Löwe auf und weiß, er muss schneller rennen als die langsamste Gazelle, wenn er nicht verhungern will. Es ist egal, ob du der Löwe oder die Gazelle bist – wenn die Sonne aufgeht, läufst du besser los.«*

***– UNBEKANNTER AUTOR***

# DER UNSCHLAGBARE SMOOTHIE 2.0

## *SO SCHAFFT IHR DEN WETTBEWERB*

**1 kleine oder ½ große Rote Bete (siehe Stoppuhr), gekocht und geschält**

**130 g Blaubeeren, gefroren**

**1 Banane, gefroren**

**115 ml Mandelmilch, ungesüßt**

**240 ml Kokoswasser**

**2 EL Kakaopulver, ungesüßt**

**1 geh. EL Erdnussbutter**

Wenn Sie einen Hochleistungs-Mixer haben, wie z. B. den Vitamix, muss die Rote Bete nicht gekocht werden. In rohem Zustand bleibt mehr von den wertvollen Inhaltsstoffen erhalten und die Knolle lässt sich im Mixer sehr fein pürieren. Sie brauchen sie vorher nur zu schälen und zu vierteln. Wenn morgens wenig Zeit ist, kann der Smoothie auch am Vorabend zubereitet werden. Dann einfach am Morgen umrühren und genießen, während Sie sich die Schuhe binden.

**GLUTENFREI // VEGAN**

Wir haben uns nochmal den sensationellen Smoothie »Rote Energiespritze« aus unserem ersten Buch vorgenommen, nun mit einem genialen Dreh versehen. Wir haben die Energie erhöht und den Geschmack komplett verändert durch die Zugabe von einem Löffel antioxidativen, mineralstoffreichen Kakaopulver. Der dunkel-violette Farbton und das volle, schokoladig-nussige Aroma wird Sie begeistern. Als Shalane eine High School Team-Kochparty zusammen mit Makenna, der Tochter ihrer Trainerin, veranstaltete, waren die Mädels einfach verrückt nach diesem Smoothie.

Rote Bete ist sehr beliebt bei Sportlern, da sie reich an Nährstoffen ist und Studien nachgewiesen haben, dass sie die Ausdauer erhöhen kann. Dieser Smoothie ist durch die Zugabe von Banane und Kokoswasser außerdem reich an notwendigen Elektrolyten. **ERGIBT 2 PORTIONEN**

Rote Bete, Blaubeeren, Banane, Mandelmilch, Kokoswasser, Kakaopulver und Erdnussbutter in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe einige Minuten zu einer cremigen Konsistenz mixen.

### *GEDÄMPFTE ROTE BETE*

Die ungeschälte Bete vierteln und in einem Dampfeinsatz in einen kleinen Topf setzen. So viel Wasser zugeben, dass der Boden des Körbchens gerade berührt wird (so bleiben die Nährstoffe erhalten …). Einen Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Temperatur runterschalten und das Wasser 15 Minuten leicht köcheln lassen. Abkühlen lassen und pellen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage.

### *ROTE BETE AUS DEM OFEN*

Die ungeschälte, zurechtgeschnittene Bete jeweils in Alufolie wickeln und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bei 200 °C ca. 45–60 Minuten backen. Die Beten sind gar, wenn man mit einem Messer leicht durch die Mitte stechen kann. Abkühlen lassen, pellen und bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

*»Sich anstrengen ist eine Sache, doch sich für ein Ziel anstrengen unterscheidet den Guten vom Großartigen.«*

**– THAD MATTA**

# IMMUNSTÄRKENDER SMOOTHIE

*BRINGT IHRE WIDERSTANDSKRÄFTE AUF TOUREN*

**1 Apfel, geviertelt und entkernt**

**½ Banane, gefroren**

**2 Grünkohl-Blätter, entstielt**

**1 Stange Sellerie, geviertelt**

**½ Zitrone, geschält, ohne Kerne**

**10 g Petersilienblätter**

**1 Stück frischer Ingwer, ca. 2,5 cm, geschält (optional)**

**480 ml Kokoswasser**

**75 g zerstoßenes Eis**

Einen Löffel natives Kokosfett zufügen, um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine im Körper zu unterstützen.

Intensives Training oder Rennen kann Ihr Immunsystem leicht überfordern und Sie außerstande setzen, sich gegen eine simple Erkältung zu wehren. Dieser Veggie-Smoothie gibt Ihnen den Immun-Kick, der Sie wieder auf Kurs bringt. Außerdem schmeckt er, anders als die meisten Veggie-Säfte und -Smoothies, richtig gut. **ERGIBT 2 PORTIONEN**

Apfel, Banane, Grünkohl, Sellerie, Zitrone, Petersilie, Ingwer, Kokoswasser und Eis in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe einige Minuten zu einer cremigen Konsistenz mixen.

**GLUTENFREI // VEGAN**

# SMOOTHIE BOWLS

## *FÜR EINEN NAHRHAFTEN START IN DEN TAG*

**HIMBEER-ROTE-BETE-SMOOTHIE-BOWL**

**140 g Himbeeren, gefroren**

**1 mittelgroße Rote Bete, gekocht und geschält***

**250 g Vollmilch-Naturjoghurt**

**1 TL natives Kokosfett oder Mandelbutter**

**3 oder 4 Datteln, entkernt**

**40 g Haferflocken (glutenfrei, falls Sie unter Zöliakie leiden)**

**Fürs Topping nach Belieben: Kiwischeiben, frische Beeren, Chia-Samen, Kürbiskerne, Kokosflocken, Kakao-Nibs, Honig**

**siehe S. 40: Schnelle Zubereitung von gekochter Rote Bete*

**TROPISCHER GRÜNER SMOOTHIE BOWL**

**150 g Mango oder Ananas, gefroren**

**1 Banane, gefroren**

**30 g Baby-Spinat oder 70 g gehackter Grünkohl**

**½ reife Avocado**

**180 ml Mandelmilch, ungesüßt, oder Kokosmilch**

**Saft von 1 Limone**

**3 oder 4 Datteln, entkernt**

**40 g Haferflocken (glutenfrei, falls Sie unter Zöliakie leiden)**

**Fürs Topping nach Belieben: Bananenscheiben, frische Mango, Datteln, Pekannüsse, Walnüsse, Chia-Samen, Kokosflocken, Honig**

Beginnen Sie Ihren Tag mit diesem Smoothie, der einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt und ein echter Hingucker ist. Wir haben sowohl eine Portion Obst als auch eine Portion Gemüse hineingeschmuggelt. Die Zugabe von gesunden Fetten hilft dem Körper dabei, all die guten Bestandteile dieser Bowls aufzunehmen, denn Fette spielen eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Nährstoffen.

Sparen Sie nicht an den Toppings. Haben Sie Spaß dabei, Ihre Bowl mit Ihrem Lieblings-Mix zu bestreuen, sodass Sie garantiert glücklich und ohne Hungerast in den Tag starten können! **ERGIBT 2 PORTIONEN**

---

Alle Zutaten – bis auf die Haferflocken und Toppings – auf höchster Stufe zu einer glatten Konsistenz mixen. Die Haferflocken einrühren und 15 Minuten ziehen lassen. Auf zwei Schalen aufteilen und mit Ihrem Lieblings-Topping bestreuen. Wenn Sie nur eine Portion brauchen, die andere abdecken und für den nächsten Tag in den Kühlschrank stellen.

---

Diese Bowl gehörte zu Shalanes Lieblingsspeisen unmittelbar nach einem anstrengenden Workout, um sich während ihres Trainings in großer Höhe in Mammoth wieder zu erholen. Smoothie-Bowls sind feuchtigkeitsspendend und bieten die perfekte Balance von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten.

Die Zutaten können Sie schon am Vorabend mixen und die Haferflocken einrühren, bevor Sie schlafen gehen. Auf jeden Fall abdecken und in den Kühlschrank stellen. Das Topping dann am Morgen dazugeben.

**GLUTENFREI // VEGETARISCH // VEGAN:** Tropischer Grüner Smoothie Bowl

# GRÜNER PFIRSICH-SMOOTHIE

## *FÜR EINEN FRISCHEN START IN DEN TAG*

**250 g Pfirsich-Schnitze (frisch oder gefroren)***

**1 Banane, gefroren**

**60 g Spinat oder 120 g Grünkohl**

**360 ml Kokoswasser oder Wasser**

**125 ml Vollmilch-Joghurt**

**10 – 12 frische Pfeffer-minz-Blätter**

**2 TL Mandelbutter**

**3 Datteln, entkernt, optional****

** Wenn Sie keine Pfirsiche haben, können Sie sie durch gefrorene Mango, Ananas oder Blaubeeren ersetzen.*

*** Wenn Wasser verwendet wird, nehmen wir die Datteln für etwas mehr Süße. Dies ist nicht notwendig, wenn Kokoswasser genommen wird. Man braucht einen Hochleistungsmixer, um die Datteln zu verflüssigen.*

Wenn es am Morgen schnell gehen muss, kann der Smoothie am Abend zuvor zubereitet werden. Einfach am nächsten Morgen umrühren und trinken, während Sie Shalanes 15-minütige regenerierende Stretch-Übungen machen (siehe S. 158).

**GLUTENFREI // VEGETARISCH**

Dieser erfrischende Gemüse-Obst-Smoothie geht zurück auf Shalanes Kindheit, als sie den Sommer in Boulder, Colorado verbracht hat. Im Garten wuchs wilde Pfefferminze und sie liebte es, sie für Getränke und Salate zu pflücken.

Durch die Kombination von probiotischem Jogurt, enzymreichen Früchten und belebender Minze ist dieser Smoothie ideal, um die Verdauung zu unterstützen. Wenn man an Wettkampftagen die langen Schlangen vor den Klohäuschen erlebt hat, weiß man, dass Läufer mehr darm-beruhigende Nahrung brauchen.

**ERGIBT 2 PORTIONEN**

Pfirsich, Banane, Spinat bzw. Grünkohl, Kokoswasser oder Wasser, Joghurt, Minze, Mandelbutter und bei Bedarf Datteln in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe einige Minuten zu einer cremigen Konsistenz mixen.

*Shalane mit ihrer Teamkollegin Emily Infeld bei einem Höhentraining in St. Moritz, Schweiz.*

# HAFERFLOCKENMÜSLI FÜR WETTKAMPFTAGE II: NICHTS GEHT ÜBER SCHOKOLADE

*FÜR GUTES AUSDAUERVERMÖGEN*

**40 g Instant-Haferflocken (glutenfrei, falls Sie unter Zöliakie leiden)**

**2 oder 3 Datteln, entkernt, gehackt**

**2 EL geröstete Mandeln, gehackt**

**1 EL Chia-Samen**

**1 EL Schoko-Chips**

**1 TL Kakaopulver, ungesüßt**

**1 TL Rote-Bete-Pulver***

**1 Prise Salz**

**Mandelmilch zum Abschmecken, ungesüßt**

**Frische Früchte (z. B. Banane oder Beeren) als Topping**

**Bio-Rote-Bete-Pulver gibt es in Bio-Läden oder online.*

Bereiten Sie mehrere Einzel-Portionen auf einmal vor und füllen Sie diese jeweils in einen Zip-Beutel.

Zwischen Kochbuch-Schreiben und Ernährungsberatung trifft man Elyse in ihrer Küche an, wo sie neue Rezepte und Produkte für Picky Bars entwickelt. Dies ist ein taffes Unternehmen, das gesunde Energieriegel herstellt, gegründet von drei Spitzensportlern aus Bend, Oregon. Es war ein Glück für uns, dass Picky Bars bereit war, das Rezept von einem ihrer beliebten Haferflockenmüslis, das von Elyse entwickelt worden war, mit uns zu teilen.

Den meisten Instant-Müsli-Packungen, die man in Geschäften kaufen kann, fehlt es an Nährwerten und sie sind überfrachtet mit Zucker. Lassen Sie sie also liegen und nehmen Sie unser ausgewogenes Haferflockenmüsli, das leicht verdaulich ist und schnell verfügbare, dauerhafte Energie liefert.

Bringen Sie zu Ihrem nächsten Rennen bereits fertig gemischtes Müsli in Beuteln mit, um sie in Ihrem Hotel anzurühren oder suchen Sie nach Picky Oats im Internet, in ausgewählten Bio-Läden, die auf Läufer spezialisiert sind, oder in Outdoor-Läden. **ERGIBT 1 PORTION**

**1.** Haferflocken, Datteln, Mandeln, Chia-Samen, Schoko-Chips, Kakaopulver sowie Rote-Bete-Pulver (optional) und Salz in einer Müslischale mischen. 240 ml kochendes Wasser darüber gießen, umrühren und abdecken.

**2.** Die Haferflocken etwa 3 Minuten quellen lassen. Mandelmilch bis zur gewünschten Konsistenz einrühren. Mit frischen Früchten wie Bananenscheiben oder Beeren bestreuen.

**GLUTENFREI // VEGETARISCH // VEGAN**

# SUPERHELDEN-MUFFINS 2.0

## *FÜR MUFFIN-KENNER*

Auf vielfachen Wunsch gibt es wieder Superhelden-Muffins! Diesmal haben wir uns drei fantastische neue Geschmacks-Kombinationen ausgedacht. In allen Varianten gibt es versteckte Gemüse-Anteile, aber pssst, nicht verraten! Wie gewünscht (ja, wir haben es mitbekommen!), haben wir uns so viele Austausch-Zutaten ausgedacht, dass wir in unserer Versuchsküche fast verrückt geworden sind. Wir haben jedes Rezept so lange optimiert, bis wir sicher waren, dass die Muffins unabhängig davon, ob sie glutenfrei, nussfrei oder frei von Milchprodukten/vegan (mögliche Variationen siehe unten) zubereitet werden, einfach köstlich sind. Also stürzen Sie sich in die Küche und fangen Sie an zu backen! **ERGIBT 12 STÜCK**

**230 g Mandelmehl**

**170 g kernige Haferflocken (glutenfrei, falls Sie unter Zöliakie leiden)**

**2 TL Zimtpulver**

**1 TL Backpulver**

**½ TL feines Meersalz**

**55 g Walnüsse, 75 g Rosinen oder 70 g Schoko-Chips (optional)**

**3 Eier**

**1 Granny Smith-Apfel, geraspelt**

**2 Möhren, geschält und geraspelt**

**2 EL ungesalzene Butter, geschmolzen**

**120 ml Honig**

GLUTENFREI

**Nuss-Allergie?**
Wir lieben den butterigen Geschmack des Mandelmehls, es kann aber in allen Superhelden-Muffins durch Mehl Type 1600 oder Vollkorn-Weizenmehl ersetzt werden. Dann die Menge der Butter auf 8 EL erhöhen, da Weizenmehl viel trockener ist, und die Haferflockenmenge auf 110 g reduzieren.

### *MIT APFEL-KAROTTE*

Wir haben all unsere Muffins von Kindern und Jugendlichen testen lassen und diese Geschmacksrichtung war der klare Gewinner. Shalane süßt diese Muffins gerne mit Schoko-Chips.

**1.** Den Rost auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und diesen auf ca. 180 °C vorheizen. Ein 12er-Muffinblech mit Papier-Backförmchen auskleiden.

**2.** In einer großen Schüssel Mandelmehl, Haferflocken, Zimt, Backpulver, Salz sowie Nüsse, Rosinen und Schoko-Chips (optional) mischen.

**3.** In einer separaten Schüssel die Eier mit Apfel- und Möhrenraspel, geschmolzener Butter und Honig verquirlen. Diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben und so lange rühren, bis sie sich gerade miteinander vermischt haben.

**4.** Den Teig mit einem Löffel randvoll in die Muffin-Förmchen füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30–35 Minuten goldbraun backen. Garprobe machen: Mit einem Messer oder Holzspieß in die Kuchenmitte stechen und wieder herausziehen. Es darf kein flüssiger Teig daran kleben bleiben. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**5.** Wenn Muffins übrigbleiben, diese in einem luftdichten Behälter im Kühl- oder Tiefkühlschrank aufbewahren. Wer die Muffins warm mag, kann sie bei geringer Temperatur in der Mikrowelle erwärmen.

**Elyse Kopecky**

## Run Fast. Cook Fast. Eat Slow.

Schnelle Rezepte für Sportler auf der Überholspur

280 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de