

**Elyse Kopecky**

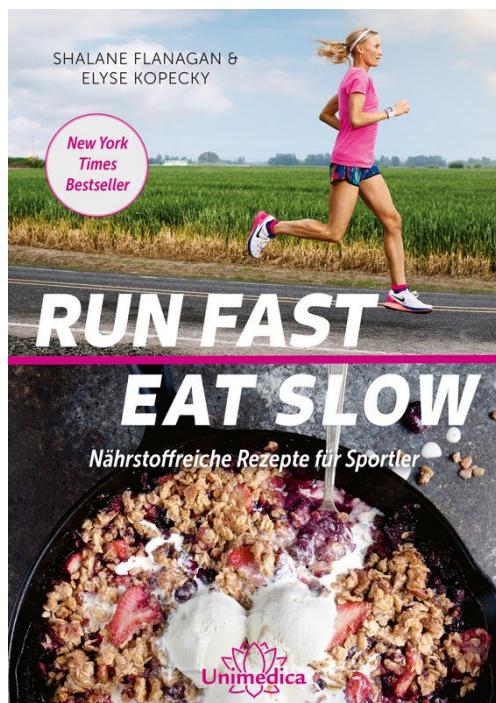
**Run Fast Eat Slow**

Leseprobe

[Run 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](mailto: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

<b>KAPITEL 1 LANGSAM ESSEN- SCHNELL LAUFEN 1</b>	<b>KAPITEL 7 SUPPEN 114</b>
<b>KAPITEL 2 EIN BLICK IN UNSERE SPEISEKAMMER 14</b>	<b>KAPITEL 8 NAHRHAFTE HAUPTGERICHTE 134</b>
<b>KAPITEL 3 GESUNDE DURSTSTLÖSCHER 36</b>	<b>KAPITEL 9 BEILAGEN 176</b>
<b>KAPITEL 4 ENERGIESPENDER FÜR'S FRÜHSTÜCK 50</b>	<b>KAPITEL 10 SAUCEN UND DRESSINGS 188</b>
<b>KAPITEL 5 VORSPEISEN UND SNACKS 72</b>	<b>KAPITEL 11 GESUNDE NASCHEREIEN 202</b>
<b>KAPITEL 6 SALATE 90</b>	<b>KAPITEL 12 REZEpte GEGEN HÄUFIGE LÄUFERPROBLEME 230</b>
ANHANG A: Kochtipps und Küchenutensilien	244
ANHANG B: Literaturhinweise und Bezugsquellen	249
Danksagungen	252
Über die Autorinnen dieses Buches	256
Index	258

# GENUSSVOLL UND GESUND: DAS MUSS KEIN WIDERSPRUCH SEIN

Bei unserer Ernährungsphilosophie spielt gesunder Genuss eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass unser auf Hochtouren arbeitender Körper für diese Spitzenleistungen einen gehaltvollen Brennstoff braucht; daher achten wir auf eine vollwertige Ernährung. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unseres Körpers und essen uns an gesunden Lebensmitteln satt, die uns schmecken, statt zwanghaft Kalorien zu zählen oder ständig über den Fett- und Kohlenhyd-

ratanteil unserer Gerichte nachzudenken. Wir wissen, dass »richtige«, naturbelassene Lebensmittel länger sättigen und die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers verbessern – ohne dass man davon zunimmt.

Andererseits sind wir überzeugt davon, dass Diäten zu einer unausgewogenen Ernährung führen: Früher oder später leidet man während einer Diät garantiert unter Süßhunger und Fressattacken; und dann nimmt man wieder zu. Statt uns aufs Kalorienzählen zu konzentrieren, richten wir unser Augenmerk also lieber auf eine ausgewogene Kost mit hohem Anteil an gesunden Lebensmitteln, die uns sättigen und uns die nötige Energie liefern.

Deshalb finden Sie bei den Rezepten in diesem Buch auch keine Kalorienzahlen oder Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Mengenangaben. Das ist keineswegs ein Versehen, sondern volle Absicht! Fragen Sie uns nicht, wie viele Gramm Eiweiß unsere Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce (Seite 136) oder wie viele Gramm Fett unsere Superhelden-Muffins (Seite 52) enthalten. Wir wissen es nicht und wollen es auch gar nicht wissen. Stattdessen verraten wir Ihnen lieber alles über die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe, Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren, die in unseren leckeren Gerichten enthalten sind, und erklären Ihnen, warum Sie dank dieser bioaktiven Substanzen bei Ihrem Training künftig noch leistungsfähiger sein werden.



Wie gesagt: Fett ist nicht gleich Fett, Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß, und Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Den Gesundheitswert eines Lebensmittels daran zu messen, wie viele Gramm Eiweiß oder Fett es enthält, ist gefährlich, weil diese Zahlen

nichts über seinen Nährwert aussagen. Das ist genauso, wie wenn man ein Paar Laufschuhe nur aufgrund ihres Gewichts kaufen würde, ohne die Technologie zu berücksichtigen oder darauf zu achten, wie sich der Schuh am Fuß anfühlt.

## ESSEN SIE »RICHTIGE« LEBENSMITTEL

Bei der Entscheidung, wie man sich am gesündesten ernährt, gilt es mehrere verschiedene Faktoren zu berücksichti-

gen: Wo kommt das Lebensmittel her? Wie wurde die Nahrungspflanze angebaut bzw. das Nutztier aufgezogen?



# SUPERHELDEN-MUFFINS

ERGIBT 12 MUFFINS

**für einen langen Lauf am Sonntag**

Dieses Rezept wurde genau für Superhelden wie Sie entwickelt! Es steckt jede Menge gesundes Gemüse darin. Gesüßt werden die Muffins nicht mit Haushaltszucker, sondern mit Ahornsirup; und statt nährstoffarmem Weißmehl verwenden wir als Zutaten dafür Mandelmehl und Vollkornhaferflocken. Das sind Shalanes Lieblingsmuffins: nahrhaft, süß und sättigend - genau das richtige Frühstück, wenn man auf dem Sprung ist!

Und haben Sie keine Angst vor der Butter! Gesunde Fette sind immer ein guter Start in den Tag. Dank dem Fett kann Ihr sportlich aktiver Körper wichtige Vitamine leichter verwertern, und es hält auch länger satt.

Außerdem haben diese Muffins noch einen weiteren Vorteil: Sie sind glutenfrei!

230 g Mandelmehl

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

2 TL Zimtpulver

½ TL Muskat

1 TL Backnatron

½ TL feines Meersalz

50 g klein gehackte Wal-  
nüsse (optional)

75 g Rosinen, 135 g fein  
geschnittene Datteln oder  
70 g Schokochips (optional)

3 Eier, verquirlt

1 Zucchini, geraspelt

2 Mohrrüben, geraspelt

6 EL ungesalzene Butter, zer-  
lassen

120 ml Ahornsirup Grad B

1 TL Vanilleextrakt

1. Schieben Sie auf mittlerer Höhe einen Backrost in den Backofen. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen aus Papier aus.
2. Geben Sie Mandelmehl, Haferflocken, Zimt, Muskat, Backnatron, Salz und Walnüsse sowie Rosinen, Datteln oder Schokoladenchips (optional) in eine große Schüssel.
3. In einer zweiten Schüssel vermischen Sie Eier, Zucchini, Mohrrüben, Butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt miteinander. Dann geben Sie diese Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verkneten alles miteinander, bis es sich zu einem dicken Teig vermischkt hat.
4. Löffeln Sie den Teig bis zum Rand in die Muffinförmchen und backen Sie die Muffins 25 bis 35 Minuten, bis sie oben schon knusprig braun sind und man einen Zahntocher, mit dem man in die Mitte eines Muffins einsticht, sauber wieder herausziehen kann.



Wenn Sie einen Hochgeschwindigkeitsmixer haben, können Sie Ihr Mandelmehl selbst mahlen. Um 230 g Mandelmehl zu erhalten, mahlen Sie 280 g ganze rohe Mandeln bei hoher Geschwindigkeit so lange, bis sie ein feines Pulver ergeben.



Für ein schnelles süßes Frühstück sollten Sie immer ein paar von diesen Muffins im Tiefkühlfach haben; dann brauchen Sie sie nur noch bei niedriger Stufe in der Mikrowelle aufzutauen.



# WILDWEST-REISSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

## vegan und kraftpendend

Auch wenn Sie uns für verrückt halten: Manchmal haben wir einfach genug von den ewigen Quinoasalaten. Aber wir lieben Getreidesalat, denn er ist einfach zuzubereiten und so nahrhaft, dass er eine vollwertige Mahlzeit abgibt. (Solche Salate kann man die ganze Woche über jeden Tag als sättigendes Mittagessen genießen ...). Also fingen wir an, unsere Salate mit anderen Getreidearten zuzubereiten, zum Beispiel mit Wildreis (wie in diesem Rezept), Dinkel (Seite 92) und Kamut (Seite 48).

Für Vegetarier und Veganer ist es oft gar nicht so einfach, alle neun essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in ihrem Speisezettel unterzubringen. Fleisch enthält von Natur aus alle neun Aminosäuren; doch Getreide und Bohnen liefern kein vollwertiges Eiweiß. Aber keine Angst: Sie brauchen nur beides miteinander zu kombinieren, und siehe da - schon entsteht daraus ein vollwertiges Protein! Deshalb haben wir diesen bunten Vollkorn-salat mit leuchtend grünen Edamame-Bohnen angereichert.

Wenn Sie sich an diesem Salat satt essen, können Sie Ihren fleischessenden Rivalen spielend das Wasser reichen!

**½ TL feines Meersalz (je nach Geschmack mehr)**

**175 g Wildreis (unter fließen-dem Wasser abgespült)**

**Doppeltes Rezept Cremige Apfelessig-Vinaigrette (Seite 195)**

**6 Radieschen, gewürfelt**

**200 g feingehackter Grün-kohl (entstielt)**

**3 Mohrrüben, gerieben**

**6 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten (weiße und grüne Teile verwenden)**

**155 g gefrorene, enthüllte Edamame-Bohnen, nach Packungsanleitung gegart**

**Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1. Bringen Sie in einem großen Kochtopf 1 l Wasser zusammen mit dem Salz zum Kochen. Fügen Sie den Reis hinzu, verringern Sie die Hitze und lassen Sie ihn 35 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Reiskörner aufplatzen und weich, aber immer noch bissfest sind.
2. Dann gießen Sie den Reis ab, geben ihn in eine große Salatschüssel und vermischen ihn sofort mit der Hälfte des Dressings.
3. Lassen Sie den Reis abkühlen, fügen Sie Radieschen, Grünkohl, Mohrrüben, Frühlingszwiebeln und Edamame-Bohnen hinzu und vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander.
4. Zum Schluss geben Sie nach Belieben noch mehr Dressing dazu und schmecken den Salat mit Salz und Pfeffer ab.
5. Lassen Sie ihn vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

## TIPP

Reis für Salate sollte man nur so lange garen, dass er noch etwas bissfest ist, um die gewünschte Al-dente-Konsistenz zu erzielen, damit die Körner in dem Dressing nicht zu sehr »aufweichen«.



Um Zeit zu sparen, sollten Sie das Gemüse in einer Küchenmaschine oder in einem Hochgeschwindigkeitsmixer fein zerkleinern.



Haben Sie ruhig Mut zum Experimentieren! Verwenden Sie statt der hier angegebenen Zutaten Ihre eigenen Lieblingsgemüsearten je nach Angebot der Jahreszeit: zum Beispiel Tomaten und Paprika im Sommer und geröstetes Wurzelgemüse im Winter.

# Index

## A

Ahornsirup  
Bananenpops mit Bitterschokolade 226  
Feigenmarmeladenkekse 223  
Gedünstete Birnen 210  
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225  
Kakao-Kokosmakronen 220  
Mehlfreier Mandelkuchen 208  
Mount-Hood-Backäpfel 216  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Superhelden-Muffins 52  
Süßkartoffel-Frühstückskekse 68  
Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211  
Alfalfa  
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46  
Ananas  
Orangen-Mohrrüben-Mangosoft 43  
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124  
Äpfel  
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102  
Mount-Hood-Backäpfel 216  
Schweizer Müsli 56  
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42  
Apfelessig  
Apfelessig-Vinaigrette 195  
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88  
Klassische Hühnerknochenbrühe 128  
Apfelessig-Vinaigrette 195  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102

Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110  
Apfel-Ingwer-Saftschorle 49  
Aprikosen  
Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110  
Arme Ritter mit Bananenbrot 61  
Artischocken  
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153  
Auberginen  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Avocado  
Avocadocreme 200  
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
Stärkender Quinoasalat 112  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

## B

Babyspinat  
Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59  
Marathon-Lasagne 160  
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153  
Shalanes Ganztags-Reistopf 144  
Baguette  
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80  
Balsamico-Vinaigrette 191  
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

- Bananen
- Arme Ritter mit Bananenbrot 61
  - Bananen-Kaubonbons 76
  - Bananenpops mit Bitterschokolade 226
  - Dinkel-Bananenbrot 206
  - Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
  - Smoothie »Rote Energiespritz« 38
- Basilikum
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
  - Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
  - Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
  - Schnelle Marinara-Sauce 193
  - Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164
- Birnen
- Gedünstete Birnen 210
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Blattkohl
- Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Blaubeeren
- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
  - Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
  - Oregonbeeren-Crumble 219
  - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
  - Smoothie »Rote Energiespritz« 38
- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
- Blumenkohl
- Gebräunte Blumenkohlröschen 179
- Blumenkohl-Couscous 178
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Bohnen schwarz
- Frühstücksburritos zum Im-Voraus-Zubereiten 59
  - Stärkender Quinoasalat 112
  - Würzige schwarze Bohnen 184
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Bratreis mit Gemüse 171
- Brokkoli
- Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
  - Pasta Primavera mit Tempeh-»Wurstchen« 174
  - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssoße 100
- Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
- Butternusskürbis
- Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154
- C**
- Cannellini-Bohnen
- Herzhafte Minestrone mit Wurstchen und Bohnen 122
  - Minipizzen aus Hirseteig 151
- Cashewkerne
- Rucola-Cashew-Pesto 79
  - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
- Champignons
- Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
  - Misosuppe mit Wakame 133
  - Pasta Primavera mit Tempeh-»Wurstchen« 174
- Chiasamen
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Chipotle-Hummus 83
- Cremige Apfelessig-Vinaigrette
- Wildwest-Salat 104
  - Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
- Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
- Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
- D**
- Datteln
- Dinkel-Bananenbrot 206

Datteln...  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102  
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41  
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212  
Pekanbutter-Schokotrüffel mit Meersalz 214  
Selbst gemachte Haselnussmilch 44  
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42  
Dinkel-Bananenbrot 206  
Dulse-Mineralsalz 201

## E

Edamame-Bohnen Wildwest-Salat 104  
Eier  
Arme Ritter mit Bananenbrot 56  
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71  
Bratreis mit Gemüse 171  
Dinkel-Bananenbrot 206  
Feigen-Quiche 166  
Frittata-Muffins für unterwegs 56  
Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59  
Marathon-Lasagne 160  
Mehlfreier Mandelkuchen 208  
Minipizzen aus Hirseteig 151  
Omega-Sardinensalat 108  
Shalanes Ganztags-Reistopf 144  
Superhelden-Muffins 52  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88  
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Energiespendender Chai 48  
Erdbeeren Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96

Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Erdnussbutter  
Läuferhoch-Erdnusssoße 198  
Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42  
Erdnüsse  
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229  
Läuferhoch-Erdnusssoße 198  
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssoße 100  
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

## F

Fartlek-Chili 120  
Feigen  
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80  
Feigenmarmeladenkekse 223  
Feigen-Quiche 166  
Fenchel  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Fetakäse  
Feigen-Quiche 166  
Griechische Bisonburger 158  
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153  
Shalanes Ganztags-Reistopf 144  
Stärkender Quinoa-Salat 112  
Fisch en papillote mit Zitronen und Oliven 141  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
Fladenbrot  
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Frühlingszwiebeln  
Bratreis mit Gemüse 171  
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Misosuppe mit Wakame 133  
Sobanudelsalat mit  
Läuferhoch-Erdnusssoße 100  
Wildwest-Salat 104  
Frühstücksburritos zum  
Im-Voraus-Zubereiten 59

## G

Ganzfruchtsaft 43  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Gebräunte Blumenkohlröschen 179  
Curry-Linsensuppe mit gerösteten  
Blumenkohlröschen 118  
Gedünstete Birnen 210  
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit  
Basilikum 225  
Gefüllte Hähnchenbrust in Speckstreifen 146  
Gerösteter Knoblauch 87  
Gerösteter Rosenkohl 180  
Grapefruit  
Grapefruit-Möhrrüben-Beerensaft 43  
Griechische Bisonburger 158  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit  
Haselnüssen 102  
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186  
Grünkohl  
Bison-Fleischbällchen mit schneller  
Marinara-Sauce 136  
Curry-Linsensuppe mit gerösteten  
Blumenkohlröschen 118  
Feigen-Quiche 166  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41  
Marokkanischer Linsensalat mit  
Blumenkohl-Couscous 110  
Stärkender Quinoosalat 112  
Wildwest-Reissalat 104  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Gurke  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

## H

Haferflocken  
Knuspermüslimischung mit Ingwer und  
Melasse 64  
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit  
Nussboden 212  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Schweizer Müsli 56  
Superhelden-Muffins 52  
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66  
Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66  
Hähnchenbrust  
Anti-Grippe-Hähncheneintopf mit Reis 124  
Estragon-Hähnchensalat nach  
North-Carolina-Art 106  
Gefüllte Hähnchenbrust in  
Speckstreifen 146  
Haselnüsse  
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit  
Haselnüssen 102  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem  
Lachs 94  
Selbst gemachte Haselnussmilch 44  
Wildwood-Haselnüsse 77  
Herzhaftes Minestrone mit Würstchen und  
Bohnen 122  
Hibiskusblätter  
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46  
Himbeeren  
Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit  
Basilikum 225  
Hirse  
Minipizzen aus Hirseteig 151  
Hirseteig  
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153  
Pesto-Pizza mit Spinat und  
Artischocken 153  
Honig  
Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und  
Thymian 80  
Knuspermüslimischung mit Ingwer und  
Melasse 64

Honig...  
Kurkuma-Pepitas 82  
Power-Marinade 197  
Süsse Tahinibutter mit Zimt 228  
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54  
Wildwood-Haselnüsse 77  
Hühnerknochen  
Klassische Hühnerknochenbrühe 128

**I**  
Ingwer  
Anti-Grippe-Hähnereintopf mit Reis 124  
Bratreis mit Gemüse 171  
Energiespendender Chai 41  
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 41  
Knuspermuslimischung mit Ingwer und Melasse 64  
Mohrrübensuppe mit Ingwer 132  
Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 41  
Power-Marinade 197  
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204  
Smoothie »Rote Energiespritz« 38  
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66

**J**  
Jalapeño-Chili  
Avocadocreme 200  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
Sobanudelsalat mit  
Läuferhoch-Erdnusssoße 100  
Stärkender Quinoa-Salat 112  
Joghurt  
Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71  
Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Omega-Sardinensalat 108  
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

**K**  
Kabeljau  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170  
Kaffee  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229  
Kakao-Kokosmakronen 220  
Kakaopulver  
Bananenpops mit Bitterschokolade 226  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Kakao-Kokosmakronen 220  
Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211  
Kartoffeln  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Pesto-Kartoffelsalat 109  
Kichererbsen  
Chipotle-Hummus 83  
Rote-Bete-Hummus 85  
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97  
Kirschen  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142  
Klassische Hühnerknochenbrühe 128  
Fartlek-Chili 120  
Mohrrübensuppe mit Ingwer 132  
Knoblauch  
Anti-Grippe-Hähnertopf mit Reis 124  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136  
Brathähnchen mit Kräutern 148  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Gerösteter Knoblauch 87  
Grünes Gemüse mit Knoblauch 186  
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142  
Läuferhoch-Erdnusssoße 198  
Marathon-Lasagne 160  
Pasta Primavera mit  
Tempeh-»Würstchen« 174  
Power-Marinade 197  
Schnelle Marinara-Sauce 193

Würzige schwarze Bohnen 184  
Zitronen-Miso-Dressing 190  
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164  
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64  
Kokosfett  
    Bananen-Kaubonbons 76  
    Bananenpops mit Bitterschokolade 226  
    Feigenmarmeladenkekse 223  
    Gedünstete Birnen 210  
    Grünes Gemüse mit Knoblauch 186  
    Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229  
    Kakao-Kokosmakronen 220  
    Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64  
    Läuferhoch-Erdnussauce 198  
    Oregonbeeren-Crumble 219  
    Süsse Tahinibutter mit Zimt 228  
    Süßkartoffel-Frühstückskekse 66  
    Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211  
    Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Kokosmilch  
    Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 87, 118  
    Läuferhoch-Erdnussauce 198  
Kokosnuss  
    Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
    Kakao-Kokosmakronen 220  
    Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64  
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41  
Kokoswasser  
    Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43  
    Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41  
    Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43  
    Smoothie »Rote Energiespritze« 38  
Kombu  
    Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118  
Würzige schwarze Bohnen 184

Koriander  
    Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
    Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196  
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 87  
Stärkender Quinoasalat 112  
Kürbis  
    Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54  
Kurkuma-Pepitas 82  
Kurzkornreis  
    Anti-Grippe-Hähnereintopf mit Reis 124  
    Bratreis mit Gemüse 171  
    Shalanes Ganztags-Reistopf 144

## L

Lachs  
    Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94  
Lasagneplatten  
    Marathon-Lasagne 160  
Läuferhoch-Erdnussauce 198  
Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100  
Limettensaft  
    Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118  
    Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
    Läuferhoch-Erdnussauce 198  
    Power-Marinade 197  
    Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196  
    Stärkender Quinoasalat 112  
    Würzige schwarze Bohnen 184  
Linguine  
    Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142  
Linsen  
    Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118  
    Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

## M

- Mandelblättchen  
Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Mandelbutter  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Mandelmehl  
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136  
Feigenmarmeladenkekse 223
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Oregonbeeren-Crumble 219
- Superhelden-Muffins 52
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 68
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162
- Mandelmilch  
Arme Ritter mit Bananenbrot 61  
Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
- Schweizer Müsli 56
- Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42  
Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
- Mango  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Orangen-Mohrrüben-Mangosoft 43
- Marathon-Lasagne 160
- Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Melasse  
Knuspermuslimischung mit Ingwer und Melasse 64
- Minipizzen aus Hirseteig 151
- Misopaste  
Minipizzen aus Hirseteig 151
- Misosuppe mit Wakame 133  
Zitronen-Miso-Dressing 190
- Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212
- Mohrrüben  
Anti-Grippe-Hähnereintopf mit Reis 124  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118  
Fartlek-Chili 120  
Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
- Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
- Orangen-Mohrrüben-Mangosoft 43
- Schnelle Marinara-Sauce 193
- Superhelden-Muffins 52
- Wildwest-Salat 87
- Würzige schwarze Bohnen 184
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Mozzarella  
Marathon-Lasagne 160  
Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

## N

- Nudelsalat à la Nostrana 98

## O

- Oliven  
Fisch en papillote mit Zitronen und Oliven 141
- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Nudelsalat à la Nostrana 98
- Omega-Sardinensalat 108
- Orangen-Mohrrüben-Mangosoft 43

Oregonbeeren-Crumble 219  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

## P

Paprika  
Fartlek-Chili 120  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Sobanudelsalat mit  
Läuferhoch-Erdnussssauce 100  
Stärkender Quinoosalat 112  
Parmesan  
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Herzhaftes Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122  
Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170  
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142  
Marathon-Lasagne 160  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Pasta Primavera mit  
Tempeh-»Würstchen« 174  
Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154  
Rucola-Cashew-Pesto 79  
Süßkartoffelbrei mit brauner Salbeibutter 187  
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164  
Pasta Primavera mit  
Tempeh-»Würstchen« 174  
Pekanbutter-Schokotrüffeln mit Meersalz 214  
Pekannüsse  
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212  
Mount-Hood-Backäpfel 216  
Pekanbutter-Schokotrüffeln mit Meersalz 214

Penne mit geröstetem Butternusskürbis und brauner Salbeibutter 154  
Pesto-Kartoffelsalat 109  
Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153  
Petersilie  
Anti-Grippe-Hähnereintopf mit Reis 124  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
Brathähnchen mit Kräutern 148  
Klassische Hühnerknochenbrühe 128  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Omega-Sardinensalat 108  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Pintobohnen  
Fartlek-Chili 120  
Pistazien  
Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110  
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86  
Power-Marinade 197

## Q

Quinoa  
Stärkender Quinoosalat 112  
Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164

## R

Radicchio  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Radieschen  
Wildwest-Salat 104  
Ricotta salata  
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102  
Rinderhackfleisch  
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136  
Fartlek-Chili 120

- Rosenkohl  
Gerösteter Rosenkohl 180

Rote Bete  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88

Rote-Bete-Hummus 85

Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Rucola  
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96

Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

Rucola-Cashew-Pesto 79

Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97

Rucola-Cashew-Pesto 79

Pesto-Kartoffelsalat 109

Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153

Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

**S**

Salsiccia  
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Sardinen  
Omega-Sardinensalat 108

Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196

Schnelle Marinara-Sauce 193  
Marathon-Lasagne 160

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174

Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204

Schweizer Müsli 56

Selbst gemachte Haselnussmilch 44

Sellerie  
Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Omega-Sardinensalat 108

Sesamsamen  
Dulse-Mineralsalz 201

Feigenmarmeladenkekse 223

Süße Tahinibutter mit Zimt 228

Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Shrimps  
Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142

Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100

Sojasauce  
Bratreis mit Gemüse 171

Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

Läuferhoch-Erdnussauce 198

Misosuppe mit Wakame 133

Power-Marinade 197

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100

Sonnenblumenkerne  
Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64

Spaghetti  
Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136

Spargel  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

Speck  
Feigen-Quiche 166

Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Spinat  
Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Stärkender Quinoosalat 112

Steinobst  
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

S

- Salsiccia
  - Herzhafe Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122
  - Sardinen
    - Omega-Sardinensalat 108
  - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
  - Schnelle Marinara-Sauce 193
  - Marathon-Lasagne 160
  - Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
  - Pasta Primavera mit
    - Tempeh-»Würstchen« 174
  - Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
  - Schweizer Müsli 56
  - Selbst gemachte Haselnussmilch 44
  - Sellerie
    - Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

**S**  
Sultaninen  
  Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204  
Superhelden-Muffins 52  
Süße Tahinibutter mit Zimt 228  
Süßkartoffeln  
  Frittata-Muffins für unterwegs 62  
  Marathon-Lasagne 160  
  Süßkartoffelbrei mit brauner  
    Salbeibutter 187  
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66  
Süßkartoffel-Pommes 183  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

**T**  
Tahini  
  Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
  Chipotle-Hummus 83  
  Feigenmarmeladenkekse 223  
  Rote-Bete-Hummus 85  
Tapioka  
  Mit Steibobst belegte Minitörtchen mit  
    Nussboden 212  
  Oregonbeeren-Crumble 219  
Teffkekse mit doppeltem  
  Schoko-Genuss 211  
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54  
Tempeh  
  Pasta Primavera mit  
    Tempeh-»Wurstchen« 174  
Tofu  
  Misosuppe mit Wakame 133  
Tomaten  
  Fartlek-Chili 120  
  Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
  Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
    Bohnen 122  
  Schnelle Marinara-Sauce 193  
Trailmix 74  
Truthahnhackfleisch  
  Marathon-Lasagne 160

**V**  
Vollkorntortillas  
  Frühstücksburritos zum  
    Im-Vorraus-Zubereiten 59  
Vollmilchricotta  
  Marathon-Lasagne 160

**W**  
Wakame-Flocken  
  Misosuppe mit Wakame 133  
Walnüsse  
  Dinkel-Bananenbrot 206  
  Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
  Estragon-Hähnchensalat nach  
    North-Carolina-Art 106  
  Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
  Omega-Sardinensalat 108  
  Oregonbeeren-Crumble 219  
  Penne mit geröstetem Butternusskürbis  
    und brauner Salbeibutter 154  
  Superhelden-Muffins 52  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Wildwest-Reissalat 104  
Wildwood-Haselnüsse 77  
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97  
Würzige schwarze Bohnen 184

**Z**  
Ziegenfrischkäse  
  Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
  Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und  
    Thymian 80  
  Oregon-Sommersalat mit gegrilltem  
    Lachs 94  
Zimtstangen  
  Apfel-Ingwer-Saftschorle 49  
  Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und  
    Zimt 88  
  Energiespendender Chai 48

Zitronen  
Fisch en papillote mit Zitronen und  
Oliven 141

Zitronengras  
Eistee zur Erfrischung nach dem  
Laufen 46

Zitronen-Miso-Dressing 190

Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

Zucchini  
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
Bohnen 122

Superhelden-Muffins 52

Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

Zucchini-Quinotto mit geröstetem  
Knoblauch 164

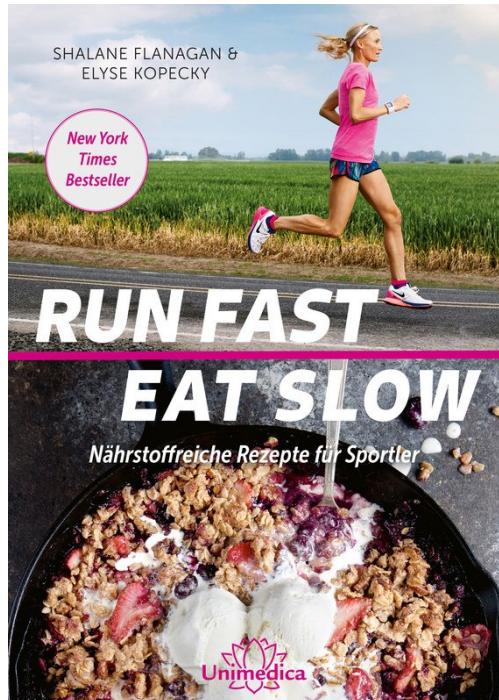
Elyse Kopecky

**Run Fast Eat Slow**

Nährstoffreiche Rezepte für Sportler

282 Seiten, geb.  
erscheint 2018

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)