



Golf & Ernährung

Rezeptkatalog

Food & Beverage Konzept

Lena Kadlec
DGV-Ernährungsexpertin
Allgemeine Sport- & spezielle Golfernährung



Inhaltsverzeichnis

1. **Rezepte für den Golfer vor einer Golfrunde**
 - 1.1. **Shakes**
 - 1.2. **Frühstück**

2. **Rezepte für den Golfer während einer Golfrunde**
 - 2.1. **Brot und Sandwich**
 - 2.2. **Snacks**

3. **Rezepte für den Golfer nach einer Golfrunde**
 - 3.1. **Shakes**
 - 3.2. **Mittag- oder Abendessen**



Rezepte für den Golfer vor einer Golfrunde

1. LonglastingTee-Off Chia Shake

Dieser leicht zubereitende Shake ist eine spezielle Mischung, die Golfer noch kurz vor einer Golfrunde mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, ohne das Verdauungssystem zu sehr zu belasten. Dieser Shake versorgt Sie besonders lange mit Energie und garantiert eine konstante Konzentrationsfähigkeit auf der Runde.

Warum Chia Samen?

Chia Samen enthalten viele Omega-3 Fettsäuren und unterstützen die Funktion des Nervensystems und des Gehirns. Zudem enthalten sie zahlreiche essentielle Aminosäuren und einige Vitamine, wie Vitamin-A, welches die Sehfähigkeit eines Golfers unterstützt. Die enthaltenen Antioxidantien (wie Selen) können zudem vor zu viel Stress (wie Sonneneinstrahlung im Sommer) die Zellen schützen.

Zutaten (1 Shake)

1 Banane
2 EL Chia Samen
3 EL Haferflocken
2 TL Honig
150-200 ml Mandelmilch

Zubereitung

Lassen Sie die Chia Samen für mind. 10 Minuten in heißem Wasser aufquellen.

Geben Sie nun alle Zutaten in einen Standmixer und lassen Sie alles für mind. eine Minute gut durchmischen.

Tipp: Wärmen Sie die Milch vorher auf. Ihr Magen mag es am Morgen besonders gerne warm.

**Gerne können Sie auch Reis- oder Hafermilch verwenden.*

Tipp:

Trinken Sie den Shake 45-90 Minuten vor einer Golfrunde.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Shake)

477	Kalorien
12 g	Eiweiß
66 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett



2. Tee-Off Erdnussbutter Shake

Dieser leicht zubereitende Shake ist eine spezielle Mischung, die Golfer noch vor einer Golfrunde mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, ohne das Verdauungssystem zu sehr zu belasten. Er eignet sich besonders dann, wenn eine frühe Tee-Time ansteht und nicht genügend Zeit zum Frühstück zur Verfügung steht.

Warum Erdnussbutter?

Erdnussbutter enthält viel pflanzliches Eiweiß und versorgt die Muskulatur entsprechend. Zusätzlich sättigt Erdnussbutter sanft und langanhaltend. Außerdem enthält Bio Erdnussbutter ausreichend Magnesium und Kalium und kann den Körper dabei unterstützen entspannter am ersten Tee abzuschlagen.

Zutaten (1 Shake)

1 Banane
25 g Erdnussbutter
1 TL Kakao
200 ml Mandelmilch*
3 EL Haferflocken

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und lassen Sie alles für mind. eine Minute gut durchmischen.

Tipp: Für einen warmen Shake erhitzen Sie die Milch in einem kleinen Topf bevor Sie diese in den Mixer geben.

**Hinweis: Gerne können Sie auch Reis- oder Hafermilch verwenden.*

Tipp:

Trinken Sie den Shake 45-90 Minuten vor einer Golfrunde.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte (pro Shake)

441 Kalorien
13 g Eiweiß
51 g Kohlenhydrate
18 g Fett



3. Buchweizen Walnuss Porridge

Dieses Porridge ist für einen „Golfermorgen“ genau das Richtige. Es liefert langanhaltende Energie und sättigt ausreichend. Besonders an kalten Frühlingstagen wärmt das Frühstück leicht von innen und bewegt die Körpersäfte.

Warum Buchweizen?

Buchweizen enthält mehr Nährstoffe als Weizen, der hohe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Zinkgehalt und hält die Muskeln auf der Runde länger leistungsfähig, besonders dann, wenn eine Runde doch länger dauert als gedacht.

Zutaten (1 Portion)

60 g Buchweizenflocken
150 ml Reis- o. Hafermilch
1 EL Rosinen
½ TL Honig
½ TL Kakaopulver
½ EL Walnüsse
1 TL Ghee
Prise Zimt/Kardamom

Zubereitung

Buchweizenflocken in Reis- oder Hafermilch für ca. 10 Minuten leicht aufkochen lassen. Kakaopulver und Honig am Ende unterrühren.

In der Zwischenzeit Ghee in einer beschichteten Pfanne erwärmen und die Walnussstücke leicht anrösten. Nun zusammen mit den Rosinen auf dem Porridge anrichten.

Hinweis: Sind Sie ein hitziger Typ, verwenden Sie lieber Kardamom, neigen Sie eher zum Frieren, greifen Sie besser zu Zimt.

Tipp:

Das Porridge können Sie noch bis zu 2 Stunden vorher aufnehmen, da es besonders gut bekömmlich ist.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

415 Kalorien
11 g Eiweiß
62 g Kohlenhydrate
14 g Fett



4. Golfer Avocado Sandwich

Dieses Sandwich ist ein wirklich perfekter Start in den Tag und erfrischt Sie für eine Golfrunde am Morgen. Es versorgt Sie vor Ihrer Tee-Time mit allen wichtigen Nährstoffen und spendet Ihnen ausreichend und langanhaltende Energie für die Runde. Zusätzlich liefert es ausreichend Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate, so dass Blutzuckerschwankungen auf der Runde ausbleiben.

Warum Avocados?

Avocados sind wahre Wunderfrüchte und ein absolutes Muss für jeden Golfer. Sie liefern nicht nur essenzielle Fettsäuren, um den Aufbau von Zell- und Nervenmembranen aufzubauen, ebenso wirken sie entzündlich.

Zutaten (1 Sandwich)

100 g	Roggenbrot
½	Avocado
1 EL	Limettensaft
Prise	Meersalz
Gusto	Frische Kräuter
1	Bio Ei
¼ Hand	Rucola*
½ TL	Ghee

Zubereitung

Avocado-Paste:

Teilen Sie die Avocado in zwei Hälften und geben Sie den Inhalt einer halben Avocado in eine kleine Schüssel. Zerdrücken Sie diese mit einer Gabel und mischen Sie frisch gepressten Limettensaft (gerne können Sie auch fertigen Saft verwenden) und das Meersalz unter. Waschen Sie nun Ihre frischen Kräuter (bspw. Petersilie), hacken diese klein und mischen Sie diese unter die Avocado-Paste.

Erhitzen Sie nun eine kleine Pfanne mit etwas Ghee und bereiten Sie das Ei nach Ihrem Geschmack zu (Spiegelei, Poschiertes Ei, Rührei, Hartgekochtes Ei).

Toasten Sie anschließend die zwei Roggenbrotscheiben und bestreichen sie diese mit der Avocado-Paste, belegen es dann mit dem Ei und garnieren mit frischem Rucola oder frischen Kräutern.

**Hinweis: Gerne können Sie auch Feldsalat verwenden.*

Tipp:

Empfehlung 3 Stunden vor Tee-Time: Verzehren Sie 1 – 1 ½ Sandwich.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Sandwich)

463	Kalorien
17 g	Eiweiß
54 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett



5. Dinkel Pfannkuchen

Diese besonders gehaltvollen Pfannkuchen versorgen Sie vor Ihrer Tee-Time mit allen wichtigen Nährstoffen und spenden Ihnen ausreichend und langanhaltende Energie für die Runde. Zusätzlich liefern sie ausreichend Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate, so dass Blutzuckerschwankungen auf der Runde ausbleiben.

Warum Dinkelmehl?

Dinkelmehl ist das Urkorn des Weizens und enthält viel mehr Nährstoffe als Weizen und lässt Ihren Blutzuckerspiegel aufgrund des Ballaststoffanteils nicht ganz so schnell in die Höhe schießen.

Zutaten (6 Pfannkuchen)

150 g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
1 EL Honig
250 ml Buttermilch
2 Eier
2 Eiweiß
1 EL Ghee

Zubereitung

Vermengen Sie Dinkelmehl und Backpulver in einer Schüssel und mischen Sie alle restlichen Zutaten dem Mehl unter. Trennen Sie zwei Eier vom Eigelb und fügen Sie nur das Eiweiß hinzu. Per Handrührgerät nun alles zu einem cremigen und lockeren Teig verarbeiten.

Eine Pfanne mit Ghee leicht erhitzen und die Pfannkuchen von beiden Seiten gelb-braun anbraten (ca. 1 Minute pro Seite).

Mögliche

Toppings:

Obst der Saison
Nüsse
Joghurt/Quark/
Sojajoghurt

Waschen Sie in der Zwischenzeit das Obst und zerkleinern Sie dieses. Ihre Pfannkuchen können Sie nun mit etwas Obst, Nüssen und Naturjoghurt, Quark oder Sojajoghurt toppen.

Hinweis: Gerne können Sie die Pfannkuchen auch herzhaft mit Schafskäse, Tomaten und etwas Pute oder Schinken belegen (Achtung: Es darf nicht zu fettig werden).

Tipp:

Empfehlung 3 Stunden vor Tee-Time: Verzehren Sie 1-2 Pfannkuchen mit einem Stück Obst und 15 g Nüssen und 100 g Magerjoghurt.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Pfannkuchen)

164 Kalorien
8 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate
4 g Fett



6. Over-Night-Oats allá Golf

Dieses besonders schnell zubereitete Frühstück zentriert Sie und wird Ihnen ausreichend langanhaltende Energie für die Runde spenden. Zusätzlich liefert dieses Frühstück alle Aminosäuren, einen hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren und ausreichend Ballaststoffe, die eine gute Sättigung auf der Runde garantieren.

Warum Goji Beeren?

Goji Beeren liefern besonders viel Zink und Vitamin C und haben damit einen sehr positiven Einfluss auf das Immunsystem eines Golfers, Abgeschlagenheit oder Erkältungskrankheiten können so vorgebeugt werden. Zusätzlich enthalten sie einen beachtlichen Kalziumanteil, der sich auf die Knochenstabilität eines Golfers positiv auswirkt.

Zutaten (1 Portion)

5 EL	Haferflocken
1 EL	Chia Samen
1 EL	Hanfsamen
1 EL	Leinsamen
1 EL	Goji Beeren
250 ml	Reismilch
1 TL	Honig
Priese	Kardamon/Zimt

Zubereitung

Befüllen Sie ein Einmachglas mit den Zutaten in folgender Reihenfolge:

- Haferflocken
- Chia Samen
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Goji-Beeren
- Pflanzenmilch
- Honig
- Kardamom/Zimt

Schließen Sie nun das Glas und lagern es über Nacht im Kühlschrank.

Hinweis: Im besten Falle das Glas 1 Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank holen. Ihr Magen mag es am Morgen nicht eiskalt.

Tipp:

Nehmen Sie das Frühstück mind. 2,5 Stunden vor Spielbeginn auf.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

512	Kalorien
15,2 g	Eiweiß
64,5 g	Kohlenhydrate
18,9 g	Fett



Rezepte für den Golfer während einer Golfrunde

1. Golfer Bananenbrot

Das Golfer Bananenbrot ist für jeden Golfer ein sehr schnell zubereiteter Snack auf dem Golfplatz. Eine Scheibe Bananenbrot versorgt Sie mit ausreichend und langanhaltender Energie und reduziert somit mögliche Blutzuckerschwankungen. Konzentrationsverlust und Heißhunger haben so auch auf den letzten Löchern keine Chance.

Warum Cashewnüsse?

Cashewnüsse enthalten essenzielle Aminosäure, unter anderem Trypoptphan, welche stimmungsaufhellend wirken. Plötzliche Stimmungsschwankungen können so ausgeglichen werden.

Zutaten (14 Scheiben)

4	Bananen
3	Eier
3 EL	Rapsöl
150 g	Joghurt
3 EL	Honig
300 g	Dinkelmehl*
100 g	Haferflocken
2 TL	Backpulver
60 g	Proteinpulver
50 g	Cashewnüsse
½ TL	Zimt

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen zu Beginn auf 170° vor.

Schälen Sie die Bananen und pürieren Sie diese mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse. Geben Sie anschließend die Eier, das Öl, den Joghurt und den Honig hinzu und verarbeiten alles zu einer cremigen Masse.

Nun werden die Nüsse klein gehackt und allen restlichen Zutaten hinzugefügt. Die Masse mit einem Löffel zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Die Teigmasse nun in eine eingefettete Backform (Brotform) gegeben und für ca. 45 Minuten bei 180° (Ober- und Unterhitze) backen.

Tipp: Lassen Sie das Brot für mind. 2 Stunden abkühlen, bevor Sie es auf dem Golfplatz verzehren.

**Hinweis: Gerne können Sie auch glutenfreies oder andere Mehl Sorten verwenden.*

Tipp:

Konsumieren Sie pro Stunde eine ½-1 Scheibe.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Scheibe)

228	Kalorien
10 g	Eiweiß
30 g	Kohlenhydrate
7,5 g	Fett



2. Golfer Energiesandwich

Dieses Sandwich eignet sich besonders nach Halfway (auf den letzten 9 Loch), da es ausreichend sättigt, ohne dabei zu belasten. Es kann Ihnen Power noch bis zum letzten Schlag zur Verfügung stellen.

Warum Erdnussbutter?

Erdnussbutter enthält viel pflanzliches Eiweiß und versorgt die Muskulatur entsprechend. Zusätzlich sättigt Erdnussbutter sanft und langanhaltend. Außerdem enthält Bio Erdnussbutter ausreichend Magnesium und Kalium und kann den Körper dabei unterstützen entspannter am ersten Tee abzuschlagen.

Zutaten (1 Sandwich)

100 g Dinkelbrot*
1 EL Erdnussbutter
1 TL Marmelade
½ Banane

Zubereitung

Toasten Sie die zwei Scheiben Brot, dies macht es besonders bekömmlich auf der Runde.

Mischen Sie die Erdnussbutter und die Marmelade und bestreichen Sie eine Brothälfte, belegen Sie es nun mit den zuvor vorbereiteten Bananenscheiben und klappen beide Brothälften aufeinander.

**Hinweis: Gerne können auch andere Brotsorten gewählt werden, wie bspw. Kammut, Roggen oder Buchweizen. Diese Getreidesorten enthalten wenig bis kein Gluten und sind daher meist verträglicher.*

Tipp:

Konsumieren Sie pro Stunde ½ Sandwich.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Sandwich)

299 Kalorien
12 g Eiweiß
46 g Kohlenhydrate
7 g Fett



3. Golfer Muffins

Die Golfer Muffins sind ein idealer Begleiter auf jeder Golfrunde. Sie versorgen Sie mit langanhaltender Energie und reduzieren somit mögliche Blutzuckerschwankungen. Konzentrationsverlust und Heißhunger haben auch auf den letzten Löchern keine Chance.

Warum Kokosblütenzucker?

Gegenüber anderen Zuckersorten enthält Kokosblütenzucker zahlreiche Nährstoffe und Aminosäuren, vor allem der Kaliumanteil kann sich sehen lassen. Kalium unterstützt Ihre Flüssigkeitsaufnahme während einer Golfrunde und damit die Herzkreislaufaktivität.

Zutaten (12 Muffins)

50 g	Kokosblütenzucker
20 g	Akazienhonig
2	Eier
70 ml	Rapsöl
140 g	Dinkelmehl
1 TL	Backpulver
½ TL	Meersalz
4	Möhren (gerieben)
2	Äpfel
100 g	Nüsse
Prise	Zimt

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen zu Beginn auf 180° vor.

Schälen Sie nun die Möhren, schneiden Sie sie in ca. 4 cm große Stücke und lassen Sie diese in einem Standmixer kurz zerkleinern (auch per Hand möglich). Die Nüsse werden entweder per Standmixer oder Hand zerkleinert. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Nun den Kokosblütenzucker, Akazienhonig, Öl und Eier in eine Schüssel geben und für ca. 2 Minuten mit einem Rührbesen schaumig schlagen.

Anschließend alle restlichen Zutaten dem Teig gründlich untermischen. Die Teigmasse wird jetzt in eingefettete Muffinbackformen gegeben und für ca. 20 Minuten bei 180° (Ober- und Unterhitze) gebacken.

Hinweis: Die Muffins für mind. 2 Stunden abkühlen lassen, bevor sie auf dem Golfplatz verzehrt werden können.

Tipp:

Konsumieren Sie pro Stunde einen ½-1 Muffin. Sie können die Muffins auch mit etwas frischem Obst kombinieren.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Muffin)

200	Kalorien
4 g	Eiweiß
19 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett



4. Grüne Energiebälle

Diese Energiebälle können Sie ohne schlechtes Gewissen auf jeder Golfrunde genießen. Sie liefern Ihnen eine ausgewogene Kombination aus Kohlenhydraten und Fetten für ein konstantes Golfspiel.

Warum Datteln und Matcha?

Datteln sind wahre Nährstoffbomben, der Kalium-, Kalzium- und Magnesiumgehalt unterstützen Ihre Muskelaktivität- und Stärke auf der Runde. Zahlreiche B-Vitamine, die Ihren Stoffwechsel und Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern sind auch enthalten. Die Kohlenhydrat Zusammensetzung begünstigt eine ausgewogene Energieversorgung des Gehirns und lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.

Matcha enthält Koffein (an Flavonole gebunden), welches sich jedoch erst im Darm nach und nach entfaltet und somit kognitive Leistungen langfristig erhält.

Zutaten (16 Energiebälle)

125 g Mandeln
8 große Datteln
2 TL Matcha Pulver
3 EL Hanfsamen

Zubereitung

Mandeln und Datteln in einem Mixer zu einem stückigen Teig verarbeiten. Nun die Hanfsamen und das Matcha Pulver hinzugeben und per Hand untermischen.

Den Teig zu Kugeln formen (ca. 16 Stück) und auf einem Teller platzieren. Nun für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank zum Aushärten geben.

Hinweis: Am besten verwenden Sie israelische Datteln (Medjool), diese sind besonders süß, saftig und schmackhaft.

Tipp:

Konsumieren Sie pro Stunde ca. 2-3 Bälle und kombinieren Sie diese mit einem weiteren Kohlenhydratreichen Snack bspw. eine halbe Banane).

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Energieball)

68	Kalorien
2 g	Eiweiß
3 g	Kohlenhydrate
5 g	Fett



5. Longlasting On-Course Shake

Dieser leicht zubereitende Shake ist eine spezielle Mischung, die Golfer während einer Golfrunde mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, ohne das Verdauungssystem zu sehr zu belasten. Dieser Shake versorgt Sie besonders lange mit Energie und garantiert eine konstante Konzentrationsfähigkeit auf der Runde.

Warum Hanfsamen?

Hanfsamen enthalten eine Reihe wichtiger Nährstoffe darunter: Eisen, Magnesium, Zink, Kalium, Mangan, Kupfer, Vitamin E und B1. Weiterhin weisen die Samen einen hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren auf, womit sie ein guter Eiweißlieferant sind. Wertvolle Fettsäuren und Antioxidantien versorgen den Golfer optimal auf der Runde.

Zutaten (1 Shake)

1 Datteln
2 EL Hanfsamen
3 EL Haferflocken
2 TL Honig
150 ml Reismilch

Zubereitung

Schneiden Sie die Datteln in kleine Stücke.

Geben Sie nun alle Zutaten in einen Standmixer und lassen Sie alles für mind. eine Minute gut durchmischen.

**Hinweis: Gerne können Sie auch Reis- oder Hafermilch verwenden.*

Tipp:

Trinken pro Stunde einen ½ Shake.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Shake)

477 Kalorien
12 g Eiweiß
66 g Kohlenhydrate
13 g Fett



6. Super Food Golfer Riegel

Diese Super Food Riegel sind ein idealer Begleiter für unterwegs. Aufgrund des Ballaststoffanteils und der guten Fettauswahl stillen sie jeden Heißhunger und unterstützen Ihre Konzentration auf dem Golfplatz optimal.

Warum Hanfsamen?

Hanfsamen enthalten Omega-3 Fettsäuren und haben einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Der hohe Mineral- und Vitamin E Anteil bewirken eine schnellere Regeneration der Muskulatur nach einer Runde. Also sorgen Sie schon während dem Spiel vor. Zudem wirken Sie sättigend und vermeiden Heißhungerattacken später auf der Runde.

Zutaten (12 Riegel)

15 g	Leinsamen
45 g	Mandeln (gemahlen)
225 g	Haferflocken
30 g	Chia Samen
30 g	Hanfsamen
60 g	Honig
60 g	Apfelmus
60 g	Mandelmus
60 ml	Kokos Öl
Prise	Vanille
1 EL	Rohkakaopulver
1 Hand	Cranberrys
1 Hand	Goji Beeren

Zubereitung

Trockenfrüchte und Mandeln in der großen Schüssel vermischen.

In der zweiten Schüssel die restlichen Zutaten – Mandelmus, Honig/Agavensirup, Apfelmus, Kokosöl, Kakao und Vanille – gut umrühren.

Danach den Inhalt mit in die große Schüssel geben und alle Zutaten vermischen und mit der Hand zu einem Teig kneten.

Den Teig anschließend in einer Backform verteilen (ich lege sie mit Backpapier aus), gleichmäßig fest pressen und dann in den Kühlschrank stellen. Sobald die Masse eine feste Form angenommen hat, mit einem Messer in 12 gleichgroße Riegel teilen.

Tipp:

Konsumieren Sie pro Stunde einen ½-1 Riegel.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Riegel)

241	Kalorien
6 g	Eiweiß
20 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett



Rezepte für den Golfer nach einer Golfrunde

1. Veganer Recovery Protein Smoothie

Dieser Shake optimiert Ihre Regenerationsfähigkeit besonders schnell nach einem langen Golftag. Die Kombination aus Erbsenpulver und Sojajoghurt sorgen für ein ausgewogenes Aminosäureprofil und unterstützen Ihre müden Muskeln besonders schnell.

Warum Erbsenproteinpulver?

Erbsenproteinpulver ist reich an wichtigen Aminosäuren, unter anderem der Aminosäure Lysin, welches die Kalziumaufnahme erhöht. Kalzium spielt eine wichtige Funktion in unserem Stoffwechsel und der Muskelaktivität.

Zutaten (1 Shake)

10 g Erbsenprotein
100 g Blaubeeren
½ Banane
150 ml Mandelmilch
100 g Sojajoghurt
1-2 Vanille Aroma
Tropfen
2 EL Haferflocken

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und lassen Sie alles für mind. eine Minute gut durchmischen.

**Hinweis: Gerne können Sie auch Dinkel-, Reis-, Buchweizen- oder Amaranthflocken verwenden.*

Tipp:

Verzehren Sie den Shake am besten innerhalb 60 Minuten nach einer Golfrunde.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

330 Kalorien
19g Eiweiß
44 g Kohlenhydrate
8 g Fett



2. Veganer Golfer Linsensalat

Dieser vegetarische Linsensalat bietet Ihnen eine gute Abwechslung zu einem schnellen Abendbrot zu Hause oder einer verlockenden Currywurst im Clubhaus. Die optimale Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten versorgt Vegetarier und Veganer mit allen essenziellen Aminosäuren für eine optimale Regeneration.

Warum Belugalinsen?

Belugalinsen sind reich an Ballaststoffen und Eiweißen, zudem enthalten sie einen hohen Anteil an Vitamin B1, Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink.

Zutaten (4-6 Portionen)

150 g Naturreis
150 g Belugalinsen
2 Avocado
1 Zitrone
1 Kopf Blumenkohl
3 TL Misopaste
1 TL Chilli
Gusto Salz/Pfeffer

Zubereitung

Kochen Sie zuerst die Linsen und den Reis separat in der doppelten Menge Wasser. Beachten Sie dabei die jeweiligen Zubereitungsvorschriften.

Geben Sie in der Zwischenzeit den Inhalt der zwei Avocados in eine kleine Schüssel und vermengen es zu einer gleichmäßigen Paste. Pressen Sie nun die Zitrone aus und mischen den frischen Zitronensaft unter. Schmecken Sie mit etwas Pfeffer ab.

Nun dünsten Sie den Blumenkohl als ganzen Kopf in einem großen Kochtopf für ca. 20 Minuten.

Nachdem der Reis und die Linsen kurz abkühlen konnten, geben Sie Beides in eine große Salatschale und vermengen alles gemeinsam mit der Misopaste. Der Blumenkohl wird nun klein geschnitten und ebenfalls hinzugefügt. Schmecken Sie alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Chilli ab.

Servieren Sie den Linsensalat nun auf tiefen Tellern und dekorieren mit jeweils 2 EL Avocadopaste.

Tipp:

Nehmen Sie die Mahlzeit 90-120 Minuten nach dem Training.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

358 Kalorien
10 g Eiweiß
45 g Kohlenhydrate
15 g Fett



3. Golfer Poke-Bowl

Poke Bowls sind aktuell sehr beliebt, weil sie schnell zubereitet sind, viele Nährstoffe aus gekochten und frischen Lebensmitteln enthalten und für jeden Golfer schnell individualisierbar sind. Dieses Bowl-Rezept enthält alle Nährstoffkomponenten für eine ausgewogene Regenerations-mahlzeit nach einer langen Golfrunde.

Warum Hirse?

Hirse ist ein glutenfreies Getreide, welches sich aufgrund seines günstigen Aminosäureprofils und seines Kieselsäure Gehalts nach einer sportlichen Belastung anbietet. Die Kieselsäure kann überschüssige Säuren aus dem Darmtrakt und Bindegewebe binden und wird daher auch gerne als „Antimuskelkater Getreide“ benannt.

Zutaten (2 Portionen)

140 g	Hirse
260 g	Kichererbsen
2 Handvoll	Blattspinat
80 g	Gurke
1/2	Avocado
30 g	Sesam
1	Zitrone
4 EL	Sojasoße
2 EL	Erdnussmus
1 Handvoll	Frischer Koriander

Zubereitung

Die Hirse gründlich waschen und in doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen. Immer wieder gut umrühren und nach ca. 15 Minuten im Kochtopf abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen (vorgekocht aus dem Glas) waschen und bei Bedarf in einer Pfanne leicht anwärmen.

Nun den Salat und das Gemüse waschen. Die Gurke bei Bedarf schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, den Inhalt mit einem Löffel ausschaben und in dünne Scheiben schneiden.

Dressing: Sojasoße, Erdnussmus und frisch gepresster Zitronensaft miteinander vermengen.

Für das Anrichten des Salates, die Hirse in zwei kleine Schüsseln verteilen, mit Blattspinat, Gurkenstücke, Avocadoscheiben, Dressing, Koriander und Samen toppen.

Tipp:

Nehmen Sie die Mahlzeit 90-120 Minuten nach dem Training.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

587	Kalorien
21,6 g	Eiweiß
76,9 g	Kohlenhydrate
20,4 g	Fett



4. Hähnchen-Gemüse Spieß mit Grünkern

Dieses speziell entwickelte Gericht ist ein Alleskönner nach einem langen und anstrengendem Golftag. Die Kombination aus Hähnchen, Champignons und Grünkern sorgen für ein optimales Aminosäureprofil und unterstützen so eine effektive Regeneration der Muskulatur und allen anderen Bindegewebsstrukturen, die während dem Golfen beansprucht werden. Grünkern ist besonders im Frühling vorteilhaft und unterstützt unser größtes Stoffwechselorgan, die Leber.

Warum Grünkern?

Grünkern enthält mehr Aminosäuren als Weizen und insgesamt sehr viele B-Vitamine und Mineralien. Ebenso enthält es Kieselsäure und kann überschüssige Säuren aus dem Darmtrakt binden. Eine sehr günstige Kombination für eine schnelle Regeneration.

Zutaten (4 Portionen)

500 g	Hähnchenbrust
4 EL	Sojasoße
1 EL	Essig
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 ½ TL	Chilli-Soße
1	Zucchini
250 g	Champignons
½	Zwiebel
200 g	Grünkern

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Sojasauce mit Essig, Öl und Honig verrühren. In einer verschließbaren Dose mit dem Fleisch vermengen. Mindestens 2 Stunden- am besten über Nacht- im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Gemüse putzen. Zucchini, Paprika, Zwiebel und Champignons in grobe Würfel schneiden. Auf Spieße stecken. In der Pfanne in etwas Öl oder auf dem Grill von beiden Seiten garen/ leicht anbraten.

In der Zwischenzeit das Grünkern in einem Sieb durchspülen. Mit der doppelten Menge Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe usw.) erst 10 Minuten bei starker Hitze kochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt 30-40 Minuten ausquellen lassen. Zeit und Energie können Sie sparen, wenn Sie den ganzen Grünkern über Nacht in der doppelten Menge frischem, kaltem Wasser einweichen und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. So beträgt die Garzeit nur 10-15 Minuten; außerdem bleiben wertvolle Vitamine erhalten.

Hinweis: Anstatt des Grünkerns kann auch gerne anderes Getreide verwendet werden, wie zum Beispiel Hirse, Reis, Dinkel oder Buchweizen.



Tipp:

Nehmen Sie die Mahlzeit 90-120 Minuten nach dem Training.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte

(pro Portion)

295	Kalorien
17 g	Eiweiß
44 g	Kohlenhydrate
5 g	Fett



5. Gefüllte Süßkartoffel mit Feta

Diese regenerative Mahlzeit ist nach einer Golfrunde sehr schnell zubereitet und versorgt den Golfer mit allen wichtigen Vitalstoffen. Die Kombination aus Süßkartoffeln, Feta und Champignons sorgt für eine gute Aminosäurezufuhr und ist Vegetarier geeignet.

Warum Süßkartoffeln?

Süßkartoffeln werden basisch verstoffwechselt und sind absolute Nährstoffbomben, sie versorgen den Golfer mit Vitamin A, B, C, E und K, und einigen Mineralien, wie Kalium, Magnesium und Kalzium.

Zutaten (2 Portionen)

2 Süßkartoffeln
50 g Feta
50 g Schwarze Oliven
100 g Champignons
30 g Getrocknete Tomaten
1 Hand Frische Kräuter
(Petersilie, Koriander)
Salat (Gusto)
2 TL Gomasio

Optional:

150 g/ Person Rotbarsch

150 g/ Person Tofu/Tempeh

Zubereitung

Ofen auf 200° vorheizen (Umluft).

Süßkartoffeln gut waschen und mehrfach mit der Gabel einstechen. Mit Backpapier auf den mittleren Rost des Ofens legen.

Champignons bürsten, waschen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten.

Für die Füllung: Getrocknete Tomaten und Feta in Stücke schneiden, Oliven entkernen und ebenfalls klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern verfeinern.

Nach 45-60 Minuten die Kartoffel aus dem Ofen nehmen, längs aufschneiden und etwas aushöhlen. Nun mit der Mischung befüllen und mit Champignons und Gomasio toppen.

Hinweis: Je nach Ernährungsweise eignen sich Tofu, Tempeh oder Fisch als Beilage.

Tipp:

Nehmen Sie die Mahlzeit 90-120 Minuten nach dem Training.

Diese Empfehlungen können aufgrund unterschiedlicher Aktivitätslevel, Ziele oder gesundheitlichen Zuständen variieren.

Nährwerte (vegetarisch) (pro Portion)

536 g Kalorien
38 g Eiweiß
49 g Kohlenhydrate
25 g Fett

Nährwerte (normal) (pro Portion)

497 g Kalorien
36 g Eiweiß
37,6 g Kohlenhydrate
22 g Fett