



Power-Rezept für Sportler

Hummus mit Ofengemüsesticks und selbstgemachtem Eiweiß-Vollkorn-Baguette

Nicht nur lecker sondern auch kraftvoll! Durch geschickte Kombination unterschiedlicher Eiweißquellen wird dieses Rezept zum natürlichen Protein-Shake für deine Muskeln – ein wahrer Genuss für alle Kraft- und Ausdauersportler.

Für 2 Portionen benötigst du:

Für das Ofengemüse:

1 Süßkartoffel
3 Karotten
1 Knolle Rote Beete
2 TL grobes Meersalz
1 EL Olivenöl

Für den Hummusdip:

200g gekochte Kichererbsen
2 EL Olivenöl
2 EL Sesamöl
2 EL Wasser
1 Zitrone
2 TL Tahinipaste (Sesampaste)
1 Zehe Knoblauch
1 TL Salz

Für das Eiweiß-Baguette:

250g Dinkelvollkornmehl
50g Eiweißpulver neutral
5g Salz
1/2 Würfel Hefe
180ml lauwarmes Wasser

Und so einfach geht's:

1. Bereite als erstes das Baguette zu. Löse dazu die Hefe im lauwarmen Wasser auf. Gib 1 EL des Mehls dazu und verrühre alles gut. Lass die Masse gehen, bis sie ihr Volumen verdoppelt hat. Dazu kommen nun die restlichen Zutaten - achte darauf, dass das Salz nicht als erstes auf die Hefe kommt. Knete alles gut, bis du einen festen Brotteig hast. Lass ihn anschließend abgedeckt für ca. 45 Minuten gehen.
2. Teile den Teig in 4 oder 2 gleich große Teile und forme daraus 4 kleine Baguettebrötchen oder 2 große Baguettes. Schneide sie der Länge nach ca. 1 cm tief ein und backe sie für 25 Minuten bei 180°C Umluft. Nimm sie danach aus dem Backofen und lass sie auf einem Gitter abkühlen.
3. Schneide dann die Süßkartoffel, die Karotten und die Rote Beete in Streifen. Wenn du keine Schale dabei haben möchtest, solltest du sie vorher schälen, es schmeckt aber ganz wunderbar mit Schale.
4. Verteile das Gemüse auf einem Backblech und gib Olivenöl und Meersalz darauf. Lass es bei 160°C Umluft für 30 bis 35 Minuten backen.
5. Während das Gemüse im Backofen ist, kannst du den Hummusdip zubereiten. Gib dazu alle Zutaten für den Hummusdip in einen Mixer. Achte darauf, dass alles schon ein wenig verteilt ist, bevor du den Mixer startest. Mixe dann alles immer wieder auf niedriger Stufe, bis du einen gleichmäßigen Dip ohne Stückchen hast. Fülle ihn in eine Schüssel.
6. Nimm das Ofengemüse aus dem Backofen und verteile es auf einem Teller. Nun nur noch den Dip und das Baguette dazu stellen und fertig ist die perfekte, gesunde und schnelle Mahlzeit.

Wir wünschen guten Appetit!



FÜHL DICH  SPORTGESUND