

# SALATBOWL



Regenerationstag



	=	
	=	
	=	
	=	628 kcal
	=	

## Zutaten Für 1 Person

- 1 Hand voll Rucola oder Feldsalat
- 1 Hand voll Edamame
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 3 Erdbeeren
- 1 EL Mozzarella
- 1 Stk Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasoße & Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kürbiskerne

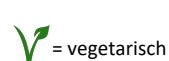
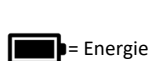
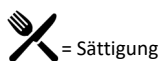
Für das Dressing

- 2 EL Quark
- 1 EL Joghurt (1,5%)
- 1 Zitrone
- 1 TL Dill & Schnittlauch
- Optional: ½ Knoblauchzehe

## Zubereitung

- Salat waschen
- Edamame ca. 2 – 3 min in Salzwasser kochen
- Karotte, Tomate, Erdbeere und Mozzarella klein würfeln
- Hähnchen in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten. Sojasoße und Ahornsirup zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer
- Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
- Rucola in eine tiefe Schale füllen. Die übrigen Zutaten auf dem Salat anrichten. Mit Kürbiskernen und Dressing bestreuen

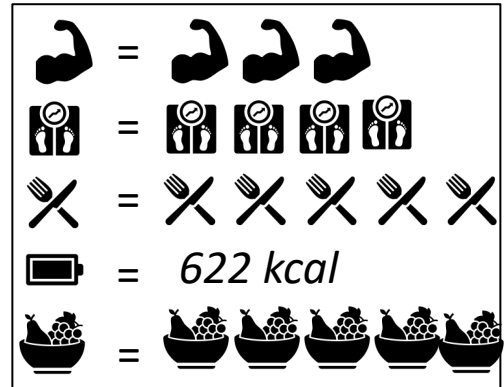
Lena Schlurmann | [Lena.Schlurmann@yahoo.de](mailto:Lena.Schlurmann@yahoo.de)



# BULGURSALAT



1 – 2 Stunden nach dem Training



## Zutaten Für 1 Person

- 100 – 150 g Bulgur
- ½ Liter Brühe
- 1 Glas Orangensaft
- 1 Hand voll Kirschtomaten
- 1 EL Feta
- ½ Paprika
- 1 EL Avocado
- 1 Hand voll Rucola
- 1 EL Basilikum frisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung

- Brühe und Orangensaft aufkochen. Den Bulgur dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 20 min ziehen lassen. Abkühlen lassen
- Tomaten halbieren. Feta und Paprika würfeln
- Avocado halbieren, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
- Rucola waschen und halbieren
- Basilikum hacken
- Bulgur mit Tomatenmark, Basilikum Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Schale mit den übrigen Zutaten anrichten und mit Rucola und frischem Basilikum garnieren



Bulgur: proteinreich & fettarm  
optimal zum Muskelaufbau

Lena Schlurmann | [Lena.Schlurmann@yahoo.de](mailto:Lena.Schlurmann@yahoo.de)




= Kraft



= Gewichtsverlust



= Sättigung

 = Energie



= Vitamine



= vegetarisch



= vegan

# LINSENSALAT



1 – 2 Stunden nach dem Training



	=	
	=	
	=	
	=	757 kcal
	=	

## Zubereitung

### Zutaten Für 1 Person

- 100 – 150 g Linsen
- 1 Karotte
- 1 Hand voll Cocktailtomaten
- 1 Hand voll Feta
- 1 Hand voll Rucola
- 1 TL Walnüsse

Für das Dressing:

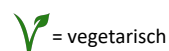
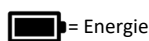
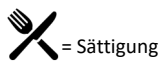
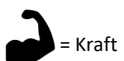
- 1 EL frische Minze
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

- Linsen in Salzwasser bissfest kochen (Rot ca. 5 – 7 min, schwarz ca. 15 – 18 min)
- Karotte und Feta würfeln
- Cocktailtomaten halbieren
- Rucola waschen und halbieren
- Minze und Walnüsse hacken
- Für das Dressing alle Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken
- Die Linsen in einer Bowl mit Gemüse und Dressing vermischen
- Den Salat mit Rucola und Walnüssen garnieren



Proteine in Linsen fördern deine Regeneration

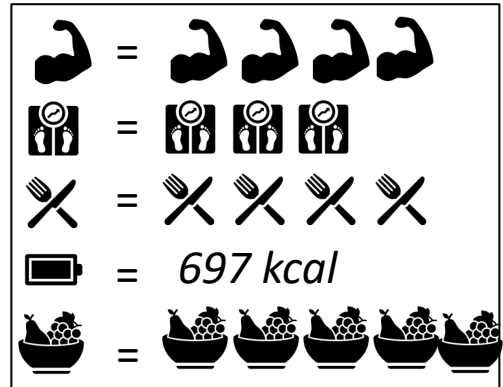
Lena Schlurmann | [Lena.Schlurmann@yahoo.de](mailto:Lena.Schlurmann@yahoo.de)



# EI – SPINAT SALAT



Regenerationstag



## Zubereitung

## Zutaten Für 1 Person

### Zutaten

- 1 Hand voll Kichererbsen
- 1 Hand voll Blattspinat
- 1 Hand voll Cocktailtomaten
- ½ Gurke
- 1 EL Avocado
- 1 Ei
- ¼ Bund Basilikum
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 – 3 Sch. Vollkornbrot

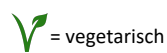
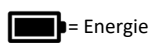
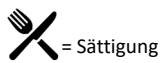
### Zubereitung

- Kichererbsen mit Paprikapulver würzen und bei 180°C im Ofen ca. 10 min rösten
- Spinat waschen. Tomaten halbieren, Gurke in Würfel schneiden
- Avocado in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
- Ei weich (6 min) oder hart (8min) kochen
- Basilikum hacken und mit Zitrone, Olivenöl, Essig, Honig und Gewürzen zu einem Dressing vermischen
- Alle Zutaten vermischen. Dazu passt Vollkornbrot



Proteinbombe fördert deine  
Regeneration

Lena Schlurmann | [Lena.Schlurmann@yahoo.de](mailto:Lena.Schlurmann@yahoo.de)



# TOFU – EI – SALAT



Regenerationstag



	=	
	=	
	=	
	=	532 kcal
	=	



Bissfestes Gemüse enthält wichtige Vitamine

## Zubereitung

### Zutaten Für 1 Person

- 100 g Tofu
- 1 EL Sojasoße Sojasoße
- ½ TL Kreuzkümmel, Paprika, Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Hand gemischter Salat
- 1 Hand Edamame
- ½ Paprika
- ¼ Gurke
- 1 Sch. Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 EL Cranberrys
- 1 Ei

#### Für das Dressing

- 1 TL Pesto
- 1 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer, Basilikum

- Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasoße, Gewürzen, Olivenöl und Ahornsirup mischen und kaltstellen
- Salat waschen, mundgerecht kleinschneiden und in eine Schüssel füllen
- Edamame in Salzwasser ca. 5 – 8 min kochen und aus der Schale entfernen
- Paprika, Gurke und Brot in Würfel schneiden
- Ei 6 – 8 min weich oder hart kochen
- Brot mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und im Ofen bei 180°C ca. 10 min goldbraun rösten
- Für das Dressing Pesto, Joghurt mischen und mit Zitrone und Gewürzen abschmecken
- Tofu in Rapsöl goldbraun anbraten
- Salat mit allen Zutaten anrichten

Lena Schlurmann | Lena.Schlurmann@yahoo.de

