

FÜR MEHR
UGA-POWER
UND STARKE
MUSKELN



AMARANT- APFEL-QUARK

DIE EIWEISSBOMBE

ZUTATEN

- 2 EL Amarant
- 1 EL Natur-Quark
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Erdnüsse/Pinienkerne
- ½ mittelgrosser Apfel
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Vanille Pulver
- 1 Schuss Zitronen Saft

ZUBEREITUNG

1. Amarant mit Wasser überdeckt während der Nacht (ca. 8-10 Stunden) einweichen lassen und am Morgen mit restlicher Flüssigkeit weichkochen (5 min)
2. In der Zwischenzeit Apfel mit Schale raffeln
3. Geraffelter Apfel mit Quark und den Gewürzen dem Amarant untermischen und Zitronen Saft dazu geben
4. Kürbiskerne und Erdnüsse (kurz anrösten) und darüber geben



TIPPS VON DER EXPERTIN: Laura Koch

- Damit deine Muskeln nach dem Training gut wachsen können, brauchen sie eine gesunde Eiweissquelle.
- Statt Quark kann auch Joghurt verwendet werden.

WISSENSWERT!

Das Pseudogetreide Amarant (Fuchsschwanzgewächs) gehört mit 14-18g Eiweiss/100g zu den eiweissreichsten Stärkeprodukten. Ebenfalls sind Erdnüsse, Pinienkerne und Kürbiskerne die drei Top-Eiweisslieferanten unter den Nüssen und Kernen. Die Kombination von tierischem Eiweiss (Quark) und pflanzlichem Eiweiss maximieren die Verwertbarkeit zusätzlich.

www.gorilla.ch

GORILLA
Mehr Uga-Uga im Leben!