



## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte von Athletiktrainer Timo Rosenberg zum Nachkochen!

#### Frühstück

### Glutenfreie Haferflocken mit Nüssen und Bananen

für 1 Person



#### Zutaten

- Glutenfreie Haferflocken (2 Cups)
- Nüsse (je nach Bedarf)
- 1 Banane (in Scheiben geschnitten)

#### Zubereitung

1. Bananenstücke auf dem Haferbrei verteilen.
2. Nach Belieben Reis- oder Mandelmilch hinzufügen.

#### Mittagessen/Abendessen

### Selbstgemachte Hühnersuppe mit Reis

für 2 Personen

#### Zutaten

- Karotten
- Sellerie (1 Sellerie-Stange in Scheiben schneiden)
- ½ EL Thymian
- Olivenöl
- 8-12 Knoblauchzehen
- 1,5 l Brühe
- 1-2 Reisbeutel



## Zubereitung

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze die Karotten und den Sellerie mit dem Thymian im Olivenöl 5 Minuten anbraten lassen.
2. Geröstete Knoblauchzehen hinzufügen.
3. Die Brühe vorsichtig in den Topf geben und für etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Jetzt den Reis hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis der Reis und die Karotten weich sind.

## Nachtisch

### Mandel-Vanille-Smoothie

für 1 Person

#### Zutaten

- 1 Banane
- 50 g Mandelbutter
- 3 EL Vanilleextrakt
- 5 TL Honig
- 4 Blätter frischer Spinat
- 0,8 – 1 l Mandelmilch
- ½ Cup Crushed Ice

#### Zubereitung

1. Banane, Mandelmilch, Vanilleextrakt, Honig, frischer Spinat, Mandelmilch und Crushed Ice in einen großen Mixer geben und anschließend mixen. Schnell und unkompliziert!