

# BamBam's Corner

## Die Fitnessküche

von Erik „BamBam“ Dreesen



**K** Standen die 90er Jahre im Bodybuilding im Zeichen einer möglichst fettarmen Ernährung im Bodybuilding, so hat sich das in den letzten Jahren grundlegend gewandelt und die Zufuhr guter Fette ist wieder in das Bewusstsein der Sportler gerückt. In den USA wurde hierbei die Extrem der Low-Fat-Ernährung durch Low-Carb abgelöst, wo versucht wird, die Nahrung weitgehend ohne Kohlenhydrate zu gestalten.

In der letzten Zeit schwappt diese Welle nun auch nach Europa, entsprechend wird es Zeit, in dieser Rubrik einmal zwei Rezepte für diese Ernährungsform zu veröffentlichen. Aber auch, wenn Sie eine ausgewogene, proteinreiche Kost nach den bisherigen Rezepten praktizieren, können Sie von diesen Rezepten profitieren, sollten Sie doch auch bei dieser Ernährungsweise am Abend die Kohlenhydrate einschränken, um eine möglichst rasche Wachstumshormonausschüttung in der Nacht zu erreichen.

Nehmen wir einmal an, Sie sitzen abends vor dem Fernseher und möchten gerne eine Kleinigkeit knabbern? Nichts leichter als das, nehmen Sie einfach einen von den Müsliriegeln und Sie können Knabberspaß mit Sporternährung verbinden. Dazu noch einen Proteinshake und Sie haben den perfekten Snack für zwischendurch. Ideal auch für unterwegs oder zum Kaffee.

In die gleiche Richtung zielen auch die Pizza-Muffins in dieser Ausgabe. Durch konsequenten Ersatz von Lebensmitteln die reich an gesättigten Fettsäuren sind, wie z.B. Käse, durch fettärmere Varianten, dafür aber ergänzt mit guten Fettsäuren, sind diese nicht nur eine gute Speise am Abend, sondern lassen sich auch tagsüber prima mitnehmen und sichern so die Versorgung mit diesen Fetten am Tag. Besonders gut schmeckt dazu übrigens ein proteinreicher Dip auf Quarkbasis, wie z.B. Tsatsiki.

Wie immer finden Sie übrigens auch die Rezepte der vergangenen Ausgaben, sowie einige weitere, auf der Seite [www.bambamscorner.de](http://www.bambamscorner.de) im Internet.

Guten Appetit...

# Pizza-Muffins

## Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Proteinpulver (neutral)	75 g	67,5 g	0,7 g	1,8 g	288
Sojamehl	50 g	18,7 g	1,6 g	10,3 g	174
Kochschinken (mager, 3% Fett)	75 g	15,0 g	0,8 g	2,3 g	83
Streukäse (light, 15% Fett absolut)	50 g	16,5 g	0,5 g	7,5 g	135
Backpulver (1 Teel.)	5 g	0,0 g	1,3 g	0,0 g	5
Eier	2 Stück	14,2 g	0,8 g	12,3 g	184
Natron, Salz, Pfeffer, Pizzagewürz					
<b>Gesamt (12 Stück)</b>		<b>131,9 g</b>	<b>5,7 g</b>	<b>34,2 g</b>	<b>869</b>
<b>Pro Stück</b>		<b>11,0 g</b>	<b>0,5 g</b>	<b>2,9 g</b>	<b>72</b>

## Zubereitung

Proteinpulver mit Sojamehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel gut vermischen. Kochschinken in kleine Streifen schneiden, anschließend zusammen mit dem Streukäse, Eiern und 200 ml dazugeben. Das ganze mit einem Quirl gut verrühren (ggf. Knethaken benutzen) bis ein klebriger Teig entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz gut abschmecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 175° vorheizen. Den Teig in mit Backalufolie ausgelegte Muffinformen geben. Noch besser sind solche aus Silikon, bei denen man sich das Auslegen sparen kann. Anschließend für 20 Minuten ausbacken.

Wer mag nimmt dazu einen Dip wie z.B. Tsatsiki. Die Angaben reichen für 12 Muffins.

**Kleiner Tipp:** Das Rezept ist sehr universell einsetzbar. Statt Kochschinken kann man auch Salami, Lachsschinken oder andere Zutaten ausprobieren. Auch Tomaten und Mozzarella wären hier gute Alternativen. Probieren Sie doch einfach mal verschiedene Varianten aus.



# Nuss-Müsliriegel

## Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Mandeln (gehackt)	15 g	2,9 g	0,6 g	8,1 g	87
Walnüsse (gehackt)	20 g	3,0 g	2,4 g	12,4 g	133
Haselnüsse (gehackt)	15 g	2,0 g	1,7 g	9,1 g	101
Sesam	30 g	6,2 g	3,0 g	15,0 g	172
Leinsamen	20 g	5,8 g	0,0 g	6,2 g	79
Sojaflocken	50 g	19,8 g	6,0 g	11,5 g	206
Proteinpulver (neutral/nach Geschmack)	10 g	8,4 g	0,5 g	0,3 g	38
Eier	2 Stück	14,2 g	0,8 g	12,3 g	184
Süßstoff (flüssig), ggf. Backaroma (Honig, Rum)					
<b>Gesamt (12 Stück)</b>		<b>62,3 g</b>	<b>15,0 g</b>	<b>74,9 g</b>	<b>1000</b>
<b>Pro Stück</b>		<b>5,2 g</b>	<b>1,3 g</b>	<b>6,2 g</b>	<b>83</b>

## Zubereitung

Mandeln, Nüsse, Sesam und Leinsamen, sowie Sojaflocken und Proteinpulver in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen. Eier zugeben und gut verrühren, bis eine gleichmäßige, zähe Masse entsteht.

Mit Süßstoff und Backaroma abschmecken. Hierbei sollten Sie allerdings beachten, dass der Süßstoff beim Backen einen Teil seiner Süßkraft verliert. Entsprechend ggf. etwas höher dosieren. Alles anschließend 10 Minuten durchziehen lassen.

Backofen auf 130° vorheizen. Riegelmasse ca. 1cm dick auf dem Backblech „en bloc“ verteilen und für ca. 40-50min. zum Aushärten in den Backofen geben. Anschließend mit einem scharfen Messer in Riegel zerteilen.

Die Angaben reichen für ca. 12 Riegel.

**Ein Tipp:** Probieren Sie doch einfach einmal verschiedene Geschmacksrichtungen beim Proteinpulver und Backaroma aus. Wenn es keine Low-Carb-Riegel werden sollen, so können Sie auch prima Rosinen oder zerleinerte Bananenchips hinzugeben.

