

## Carboloading-Müsli ohne Getreide- und Milchprodukte

### Zutaten:

#### Kohlenhydratquellen:

Hirse oder Qinoa (müssen mit ausreichender Wassermenge ca. 10-20 min vorgekocht werden)

Buchweizen gepoppt oder als Flocken

Amaranth gepoppt

Sojaflocken mit hohem KH-Gehalt (30 g/100g)

#### Obstmischung:

Jedes beliebige Obst, auch getrocknetes Obst. Besonders gut geeignet sind eher süßere Obstsorten wie Bananen, Feigen, Weintrauben, Melone, Mango, Äpfel

Agavendicksaft oder Honig

Haselnussmilch oder gesüßte Mandelmilch

#### Zubereitung:

Benötigte Menge Kohlenhydratquellen (normal 2-4 EL pro Portion) vorbereiten und mit erwärmter und evtl. aufgeschäumter Haselnuss- oder Mandelmilch vermischen. Das Ganze sollte mindestens 15-30 min ziehen. Beliebige Menge Obst dazugeben und evtl. nach Wunsch mit Agavendicksaft oder Honig nachsüßen.

Ideal als letzte Mahlzeit vor intensiven Belastungen (dann nur nicht blähendes Obst wie z.B. Bananen, Mangos und Äpfel verwenden) oder zur raschen Glykogen-Regeneration nach intensiven und erschöpfenden Belastungen.