



Kraft der Natur

Entdecke, wie Ahornsirup aus Kanada einen aktiven, gesundheitsbetonten Lebensstil unterstützt und Wohlbefinden schenkt.





Willkommen

Unsere Ernährung beeinflusst maßgeblich unseren Lebensstil. Egal ob du Ausdauersport betreibst, regelmäßig ins Fitnessstudio gehst oder zu Hause trainierst. Der Schlüssel zu einer guten Fitnessroutine liegt darin, die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit zu essen, um Körper und Geist gesund zu halten.

Ahornsirup aus Kanada ist eine natürliche Zutat, ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel, glutenfrei und für Veganer geeignet. Er verfeinert nicht nur den Geschmack von süßen und herzhaften Gerichten, sondern liefert auch eine Reihe wichtiger Vitamine und Mineralstoffe: Ahornsirup ist reich an Riboflavin, das zur Verringerung von Müdigkeit und schneller Ermüdung beiträgt. Er ist eine Quelle für Kalium, das für die normale Funktion der Muskeln wichtig ist. Mit seinen Inhaltsstoffen kann Ahornsirup zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise beitragen.

In dieser Broschüre findest du Rezepte, Ernährungstipps, Übungen für den ganzen Tag und einen Leitfaden für Einsteiger in die Achtsamkeit. Damit möchten wir dich unterstützen, deine persönlichen Ziele zu erreichen.



Deshalb freuen wir uns, wenn du uns auf Social Media mit **@ahornsirupkanada** markierst und vielleicht deine persönliche **#ahornauszeit** Erfahrung mit uns teilst.

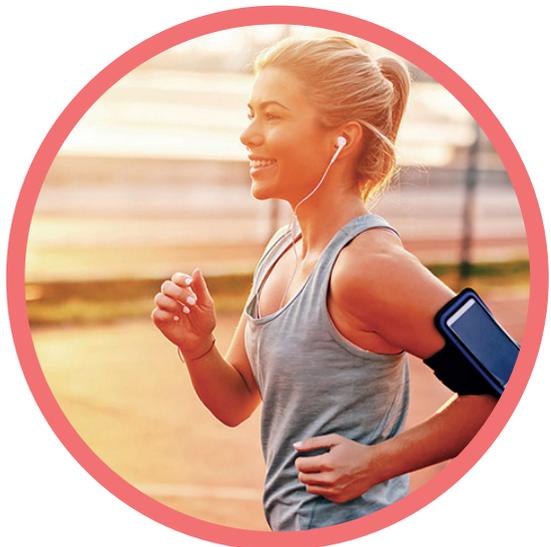
Basiswissen Ernährung

Bewegung und Ernährung

Ganz gleich, ob du noch auf der Suche nach der richtigen Sportart für dich bist oder seit Jahren trainierst – es ist wichtig zu wissen, worauf du beim Essen achten solltest, um deine Ziele zu erreichen.

Aber die Fülle an Informationen, die es zum Thema Ernährung gibt, kann schon sehr verwirren. Gerade auch, weil viele widersprüchliche Informationen kursieren.

Unsere Sporternährungswissenschaftlerin Heike Lemberger hat einige Tipps für dich zusammengestellt, die mühelos umzusetzen sind und dir helfen, dein Fitnessprogramm mit Schwung zu realisieren.



Die Grundlagen

Ernähre dich ausgewogen und trinke ausreichend.

Dabei muss nicht jeder Tag perfekt sein – versuch einfach, dich an Folgendes zu halten: drei Mahlzeiten am Tag, die jeweils Kohlenhydrate, Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe, wie in Obst oder Gemüse, enthalten plus 1,5 Liter Wasser, dazu ungesüßten Tee und Kaffee.

Wähle aus dem großen Angebot verschiedenfarbiger Obst- und Gemüsesorten und nutze die Vielzahl von Vollkornprodukten. Das ist sowohl für dein Trainingsprogramm als auch für deine allgemeine Gesundheit wichtig.

Gelingt es dir, dauerhaft einen gesunden Rhythmus zu finden, wird dich dieser durch den Tag tragen. Und du wirst genug Energie haben, um jede sportliche Herausforderung anzunehmen, die dich reizt.



3 Mahlzeiten
pro Tag

Muss ich vor dem Sport etwas essen?

Das hängt davon ab, auf welchem Level du trainieren willst.

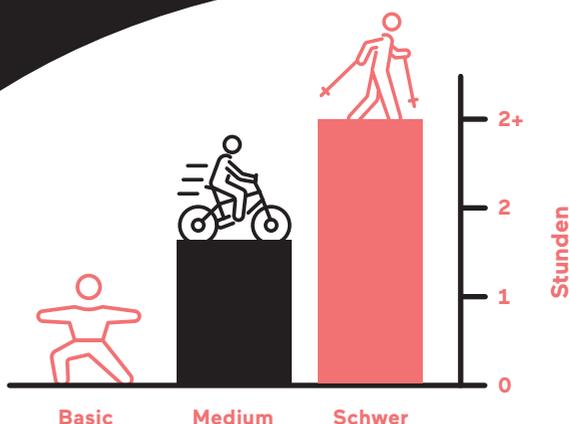
Basic: Für ein kurzes Training wie eine halbe Stunde Powerwalk, eine Stunde Yoga, 20 Minuten HIIT-Kurs oder 30 Minuten Krafttraining reicht deinem Körper die Energie, die er durch die normalen Mahlzeiten erhält.

Medium: Mit einem anspruchsvollen Training, wie einem 45 Minuten Cycling-Kurs oder einem Langstreckenlauf, solltest du erst zwei bis drei Stunden nach einer regulären Mahlzeit beginnen. Zusätzlich musst du nichts essen. Wenn die letzte Mahlzeit vier oder fünf Stunden zurückliegt, hilft eine Banane oder ein kleiner Müsliriegel etwa eine halbe bis eine Stunde vor dem Start. Das gibt dir einen Energieschub, und auch Ahornsirup kann dir als natürlicher Energielieferant helfen.

Schwer: Wenn du einen anstrengenden zweistündigen Lauf oder eine vierstündige Radtour planst, dann liefert dir eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit etwa zwei bis drei Stunden vor dem Start die nötige Energie, um durchzuhalten.



Tipp: Plane deinen Tag so, dass zwischen der letzten Mahlzeit und deinem Training etwa zwei oder drei Stunden liegen.

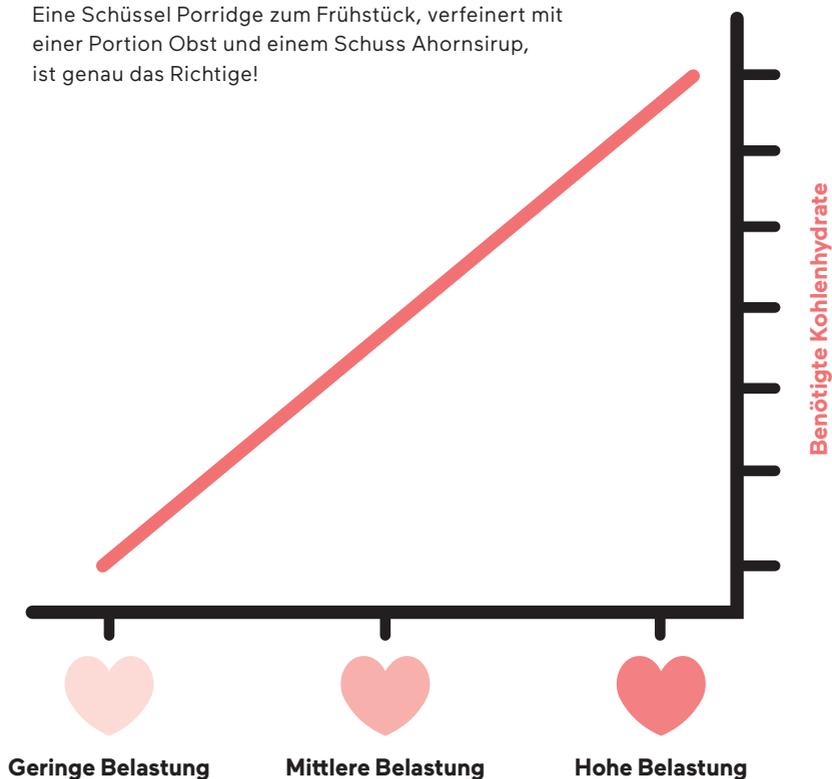


Gibt es bestimmte Lebensmittel, die ich essen sollte, wenn ich mehr Sport treibe?

Je mehr Sport du treibst, desto mehr Kohlenhydrate benötigt dein Körper, um die Muskeln mit Energie zu versorgen.

Während einer Yogastunde brauchst du keine zusätzlichen Kohlenhydrate zu dir zu nehmen. Aber bei einer langen, anstrengenden Fahrradtour benötigst du zusätzliche Kohlenhydrate.

Eine Schüssel Porridge zum Frühstück, verfeinert mit einer Portion Obst und einem Schuss Ahornsirup, ist genau das Richtige!



Muss ich unmittelbar nach dem Sport etwas essen?



Hast du ein leichtes Training absolviert ist es nicht notwendig sofort danach zu essen. Trink einfach Wasser. Und iss deine normale Mahlzeit, wie du es sonst tun würdest.

Wenn du jedoch gerade ein anstrengendes Training hinter dir hast und die nächste Mahlzeit noch einige Stunden entfernt ist, solltest du einen Snack zu dir nehmen. Die 30 Minuten nach dem Training sind das beste Zeitfenster, um die Glykogenspeicher aufzufüllen, die während des Trainings geleert wurden. Eine gute Kohlenhydratzufuhr ist wichtig, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen und, zusammen mit etwas Eiweiß, die Erholung der Muskeln zu unterstützen.

Tipp:
Grüner Smoothie mit Ahornsirup
auf Seite 30.

Brauche ich zur Regeneration Getränke?

Es ist wichtig, nach dem Sport den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Die Menge an Flüssigkeit, die dein Körper benötigt, hängt davon ab, wie anstrengend dein Training war und wie viel Schweiß dein Körper produziert hat. Füll deine Wasserflasche auf und trinke in den ersten Stunden nach dem Training lieber regelmäßig kleinere Schlucke, als alles auf einmal zu trinken. Auch ein mit Ahornsirup gesüßter Smoothie wird dir helfen, dich schnell zu erholen.



Selbstgemischte Sportgetränke mit Ahornsirup, die Kohlenhydrate entsprechend handelsüblicher Produkte enthalten (60 g/l), haben in klinischen Tests eine ähnliche Wirksamkeit gezeigt und können ohne weiteres als Energiequelle bei Ausdauersport verwendet werden.

Ein natürliches Produkt zu verwenden, das Sportler mögen und von dem sie während des Trainings gerne mehr trinken, kann der Schlüssel zu einem ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt sein. Getränke mit Ahornsirup sind eine hervorragende Alternative zu handelsüblichen Powerdrinks. Wer sich seine Sportgetränke selbst mit Ahornsirup mischt, kann sicher sein, dass sie frei von verarbeitetem Zucker, Farb- und Zusatzstoffen sind.

Grünkohl, Pilze und Graupen mit Ahornsirup und Pastrami



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 45 Minuten

Dieses Gericht ist die perfekte Vorbereitung auf ein Krafttraining, wenn es etwa drei Stunden vor Trainingsbeginn gegessen wird. Nach dem Training fördert die Mischung aus Grünkohl, Pilzen, Graupen und Pastrami die Regeneration. Damit die Zubereitung schnell geht, können die Graupen schon am Vortag gekocht werden.

Zubereitung:

1. Graupen in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben in ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen. Grünkohl putzen, in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
2. Pilze putzen und vierteln, Thymian waschen, trockenschütteln und die Stiele in 5 cm lange Stücke, Pastrami in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Thymian zufügen und darin weich dünsten. Pastrami, Grünkohl, Graupen und Ahornsirup untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch ca. 8 Minuten dünsten.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 380 kcal/ 1590 kJ
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 25 g
Fett: 7 g

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Perlgraupen
Salz
200 g Grünkohl
200 g braune Champignons
100 g Pastrami
2 TL Butter
3 Stiele Thymian
2 EL Ahornsirup aus Kanada, z. B. AMBER rich taste

Hier geht's
zum Video





Warmer Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Ahorn-Kokos- sauce

In stressigen Zeiten brauchen wir Lebensmittel, die uns Kraft schenken und keine Energie rauben. Warmer Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und einer raffinierten Sauce aus Kokosmilch und Ahornsirup füllt nicht nur den Magen, sondern wirkt auch wie Balsam für die Seele.

Zubereitung:

1. Ofen (E-Herd:180 °C/ Umluft:160 °C) vorheizen.
2. Kokosmilch, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Stieltopf mischen, aufkochen und dickflüssig einkochen lassen.
3. Minze, Limettenblatt und Salz einrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. Öl, Zimt, Kreuzkümmel, Curry und Blumenkohlröschen in einer Schüssel sorgfältig vermischen.
5. Wenn die Blumenkohlröschen gut umhüllt sind, auf ein Backblech verteilen und im heißen Ofen 15 Minuten backen.
6. Kichererbsen und gewürfelte Tomaten in die Blumenkohlschüssel füllen, gegarte Blumenkohlröschen zufügen und alles gut vermischen.
7. Alles wieder auf dem Backblech verteilen und weitere 15 Minuten im Ofen garen.
8. Mischung in eine Schüssel füllen und mit der abgekühlten Kokossauce beträufeln. Mit Granatapfelkernen, Rauke und Brunnenkresse bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 385 kcal/ 1610 kJ
Kohlenhydrate: 32 g
Eiweiß: 12 g
Fett: 21 g



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 45 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Für die Ahorn- Kokossauce:

400 ml Kokosmilch
3 EL Ahornsirup aus
Kanada, z. B. DARK robust
taste

Evtl. 1-2 EL Zitronensaft

6 frische Minzblätter,
gehackt

1 Limettenblatt

1 Prise Salz

Für den Blumenkohl:

3 EL Olivenöl

1 TL Zimt

4 TL Kreuzkümmelsamen

2 EL mildes Currypulver

1 großer Blumenkohl, in
kleinen Röschen

500 g Kichererbsen aus
der Dose

4 große Tomaten,
gewürfelt

5 EL Granatapfelkerne

Rauke und
Brunnenkresse zum
Anrichten



Asia-Salat mit Miso-Ahorn-Dressing



Zubereitungszeit:
20 Minuten

Frische und vollwertige Kost ist das beste Rezept, wenn du dich matt und ausgelaugt fühlst. Unser Buchweizennudelsalat mit viel frischem Gemüse sorgt für neuen Schwung!

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Spinat waschen, Möhren schälen und raspeln, Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Tofu ebenfalls in Scheiben schneiden, mit Nudeln, Gemüse und Seealgen-Flocken mischen.
3. Alle Dressing-Zutaten mit 5 Esslöffeln Wasser verrühren, über den Salat gießen und vermengen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 460 kcal/ 1930 kJ
Kohlenhydrate: 68 g
Eiweiß: 20 g
Fett: 11 g

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Buchweizen-Nudeln oder Nudeln

Salz

60 g junger Spinat

1 kleine Möhre

1-2 Radieschen

100 g geräucherter Tofu

1 EL Seealgen-Flocken

Dressing:

2 EL Erdnussmus

1 TL helle Miso Paste

1 EL Ahornsirup aus Kanada, z.B. AMBER rich taste

1 EL Zitronensaft



Asia-Hühnersuppe mit Ingwer, Zitronengras und Ahornsirup



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 2 Stunden 30 Minuten

Hühnersuppe hilft nicht nur bei Erkältungen wieder auf die Füße – auch Sportler profitieren von der leckeren Brühe, hier asiatisch abgeschmeckt mit Ingwer, Zitronengras und Ahornsirup. Die Suppe lässt sich sehr gut auf Vorrat kochen und bei Bedarf portionsweise für eine schnelle, aber ausgewogene Mahlzeit erwärmen.

Zubereitung:

1. Möhre, Zwiebel und Sellerie schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras in grobe Stücke schneiden, das untere Ende flachklopfen. Alles zusammen mit Huhn und Ahornsirup in 4 Liter kochendes Salzwasser geben und 1,5 Stunden köcheln lassen.
2. Huhn aus der Brühe heben. Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und bei starker Hitze auf 2/3 einkochen lassen. Nudeln in die Brühe geben und in ca. 30 Sekunden weich garen.
3. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Pak Choi putzen und in schmale Stücke schneiden. Chili waschen, in schmale Ringe schneiden und entkernen. Limetten waschen und in Spalten schneiden. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Fleisch, Pilze und Pak Choi in eine Servierschüssel geben, heiße Brühe mit Nudeln darüber gießen. Chiliringe, Limettenspalten, Nüsse und Koriander auf einer Extraplatte dazu reichen, damit sich jeder nach Geschmack die Suppe zusätzlich würzen kann.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ
Kohlenhydrate: 72 g
Eiweiß: 10g
Fett: 10 g

Zutaten für 6 Portionen:

1 Möhre
1 Zwiebel
1 Knollensellerie
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Stiel Zitronengras
1 Suppenhuhn
100 ml (140 g) Ahornsirup aus Kanada, GOLDEN delicate taste
Salz
400 g Reisnudeln
300 g Champignons
1 Pak Choi
1 rote Chilischote
2 Limetten
100 g Erdnüsse
1 Bund Koriander

Hier geht's
zum Video





Möhren- Linsenpuffer mit Ahornsirup



Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Arbeitszeit:
ca. 30 Minuten
(ohne Wartezeit)

Praktisch, rund und lecker. Diese Puffer lassen sich super zum Training mitnehmen und hinterher mit gutem Gewissen vernaschen.

Zubereitung:

1. Linsen gut waschen in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Ca. 5-10 Minuten bei geringer Temperatur garen lassen und gut abtropfen lassen.
2. Möhren schälen und raspeln. Lauchzwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und im Öl braten. Möhrenraspel und Paprikagewürz zufügen und unter ständigem Rühren 2-4 Minuten braten.
Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in schmale Ringe schneiden.
3. Linsen, Möhrenraspel, Paniermehl, Ei und Schnittlauch zufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse mit bemehlten Händen zu acht Talern formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Patties am nächsten Tag im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 15-20 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit für die Sauce Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken, mit übrigen Zutaten verrühren. Zu den Puffern servieren.

Nährwerte pro Puffer:

Energie: 200 kcal/ 835 kJ
Kohlenhydrate: 31 g
Eiweiß: 13 g
Fett: 3 g

Zutaten für 8 Puffer:

- 300 g rote Linsen
- 150 g Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Paniermehl
- 1 Ei (M)
- Salz und Pfeffer
- Mehl zum Formen
- Für die Sauce:
 - ½ Bund Petersilie
 - ½ EL Tahini
 - ½ EL Ahornsirup aus Kanada, z. B. AMBER rich taste
 - 2 EL Joghurt (1,5 % Fett)
 - 2 TL Zitronensaft

Hier geht's
zum Video





MIND, BODY & FOOD

In unserer dreiteiligen Video-Reihe "Mind, Body & Food" liefert dir Amber von @myveryown.journey inspirierende Gedankenansätze, abwechslungsreiche Yogaübungen und leckere Rezepte mit Ahornsirup.

MIND

Ambers Tipps gegen Alltagsstress

Wie bringe ich mich und meinen Körper in stressigen Zeiten wieder in Balance?

In Folge 1 geht es um das Thema STRESS und wie man damit am besten umgeht.

[Hier geht's zum Video](#) 

Das **Rezept** zum warmen Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Ahorn-Kokossoße gibt's auf Seite 12.



BODY

Ambers Tipps gegen Unwohlsein

Was kann ich tun, wenn ich mich unwohl fühle? Wie schaffe ich es, wieder mit mir ins Reine zu kommen?

In Folge 2 geht es um das Thema UNWOHLSEIN und wie man sich selbst wieder in eine bessere Stimmung bringt.

[Hier geht's zum Video](#) >

Das **Rezept** zum himmlischen veganen Schokokuchen gibt's auf Seite 32.



FOOD

Ambers Tipps gegen Energielosigkeit

Was kann ich tun, wenn ich mich schlapp und ausgelaugt fühle? Amber zeigt dir, wie du wieder mit Tatendrang in deinem Alltag durchstarten kannst!

In Folge 3 geht es um das Thema ENERGIELOSIGKEIT und wie man wieder Kraft schöpft.

[Hier geht's zum Video](#) >

Das **Rezept** zum Asiatischen Buchweizennudelsalat gibt's auf Seite 14.

Veganes Naan-Brot mit Ahornsirup



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 1 Stunde
(ohne Wartezeit)

Das Wichtigste für Muskeln und Gehirn sind Kohlenhydrate. Dieses Pfannenbrot belegt mit gedünstetem, buntem Gemüse versorgt unseren Körper mit diesem wichtigen Nährstoff und ist auch noch vegan.

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe und Salz mischen. Joghurtalternative, 190 ml warmes Wasser, Ahornsirup und 4 Teelöffel Olivenöl verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 60-90 Minuten gehen lassen.
2. Teig in 6 Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 cm dicken Rechtecken ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, nach und nach mit restlichem Öl austreichen und die Pfannenbrote darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Für den Belag Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kräuter getrennt waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Zwiebeln in die Pfanne, in der die Pfannenbrote gebraten wurden, geben und bei starker Hitze goldbraun braten. Dann Paprika und Tomaten zufügen und alles weich dünsten.
5. Minze in die Joghurtalternative rühren. Pfannenbrote mit Aufstrich einstreichen. Gemüse darüber verteilen und mit Koriander bestreuen. Dazu die Minzsauce reichen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 290 kcal/ 1210 kJ
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 9 g
Fett: 9 g

Zutaten für 6 Portionen:

Für das Naan:

250 g Dinkelmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Salz
10 EL Joghurtalternative
aus Soja (1,5 % Fett)
4 TL Ahornsirup aus
Kanada, z. B. AMBER
rich taste
6 TL Olivenöl
Mehl zum Ausrollen

Für den Belag:

6 rote Zwiebeln
je 1 rote und grüne
Paprikaschote
100 g Cocktailtomaten
½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie
½ Bund Minze
4 EL Joghurtalternative
aus Soja (1,5 % Fett)
4 EL veganer
Brotaufstrich



Gebratener Wolfsbarsch mit Ahorn- Paprikadressing



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 45 Minuten

Dieses mediterrane Gericht erinnert nicht nur an Ferien im warmen Süden, es versorgt den Körper auch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Zubereitung:

1. Paprikas waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Spinat putzen und grob hacken. Fischfilets waschen und trockentupfen.
2. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Paprika und Ahornsirup zufügen und so lang weiterdünsten, bis die Paprikastücke weich sind. Mit Zitronensaft ablöschen und beiseitestellen.
3. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Spinat zufügen, Filets wenden und weitere 3 Minuten garen. Mit Salz und Muskat würzen. Ahorn-Paprikadressing darüber verteilen und mit der zweiten Zitronenhälfte garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 370 kcal/ 1550 kJ
Kohlenhydrate: 12 g
Eiweiß: 43 g
Fett: 16 g

Tipp:

Das Gemüsedressing kann im Voraus zubereitet und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es passt auch hervorragend zu Huhn, Halloumi oder anderen Fischarten.

Zutaten für 4 Portionen:

je 1 rote und 1 gelbe
Paprikaschote
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
250 g Babyspinat
4 Wolfsbarschfilets
(à 200 g)
4 EL Rapsöl
2 EL Ahornsirup aus
Kanada, z. B. GOLDEN
delicate taste
Salz
1 Prise geriebene
Muskatnuss



Shawarma-Wrap mit Ahornmarinade



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 1 Stunde
(ohne Wartezeit)

Perfekt zum Mitnehmen: Dieser Vollkornwrap gefüllt mit Gemüse und Schweinefleisch ist eine ausgewogene Mahlzeit – ideal für Picknick oder Mittagspause im Freien.

Zubereitung:

1. Schweinefleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Gewürzen, Olivenöl und Ahornsirup verrühren. Fleisch untermengen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Fleisch-Zwiebelmischung auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 25-30 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit für den Salat Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trockenschütteln und hacken. Alles mit Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Sauce Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken, mit Joghurt verrühren.
5. Wraps in einer trockenen Pfanne beidseitig rösten. Fleisch und Salat auf den Wraps verteilen und einrollen. Dazu die Kräutersauce servieren.

Nährwerte pro Wrap:

Energie: 560 kcal/ 2350 kJ
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 19 g
Fett: 30 g

Tipp: Für eine Extraportion Eiweiß mischst du noch etwas Fetakäse unter die Füllung.

Zutaten für 6 Portionen:

300 g Schweinehacken
(ohne Knochen)
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Kurkuma
1 TL Rosen-Paprika
1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1 TL gemahlene
Korianderkörner
6 EL Olivenöl
4 EL Ahornsirup aus
Kanada, z. B. DARK
robust taste

Für den Salat:

5 große Fleischtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Minze
5 EL Olivenöl
Salz und schwarzer
Pfeffer

Für die Sauce:

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
3 EL Naturjoghurt
(3,5 % Fett)

Außerdem:

6 Vollkornwraps (á 75 g)



Frozen Joghurt mit Ahornsirup und Beeren



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 20 Minuten
(ohne Wartezeit)

Mit ihrer natürlichen Süße schmecken diese kleinen, gefrorenen Happen zum Dessert oder zwischendurch. Cremig, fruchtig und mit 40 Kalorien ein leichter Snack.

Zubereitung:

1. Beeren putzen. Mandeln grob hacken.
2. Alle übrigen Zutaten verrühren und in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Form (20-22 cm Durchmesser) füllen.
3. Joghurtmasse mit Früchten und Mandeln bestreuen. Im Gefriergerät fest werden lassen. Mit einem warmen Messer in Stücke schneiden.

Nährwerte pro Stück:

Energie: 40 kcal/ 160 kJ
Kohlenhydrate: 5 g
Eiweiß: 1 g
Fett: 2 g

Tipp:

Wärme das Messer am besten in heißem Wasser an, um die gefrorene Masse in Stücke zu schneiden.

Zutaten für 12 Stücke:

100 g frische Beeren
30 g geröstete Mandeln
4 EL Ahornsirup aus Kanada, z.B. DARK robust taste
250 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL Vanille-Extrakt
½ TL Zitronensaft



Grüner Smoothie mit Ahornsirup



Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um den Körper den ganzen Tag über fit zu halten. Besonders nach einem Training ist es wichtig, genügend zu trinken. Abgeschmeckt mit Ahornsirup hilft dieser grüne Smoothie mit Grünkohl, Spinat und Apfel bei der Erholung nach dem Sport.

Zubereitung:

Grünkohl und Spinat putzen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.

Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Nährwerte pro Glas:

Energie: 235 kcal/ 980 kJ
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 12 g
Fett: 2 g



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Gläser:

150 g Grünkohl
150 g Babyspinat
4 Äpfel (Granny Smith)
200 ml Mandeldrink
200 g Magerquark
2 EL Ahornsirup aus Kanada,
z. B. DARK robust taste
2 EL kernige Haferflocken

Sportgetränk Johannisbeer-Ahorn

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen.

Für die Optik:

Frische Minze

Zutaten für 4 Gläser:

750 ml stilles kaltes
Wasser

30 ml Ahornsirup aus
Kanada

50 ml Zitronensaft

200 ml Johannisbeersaft
(Nektar)

1 g Kochsalz



Sportgetränk Apfel-Ahorn

Zutaten für 4 Gläser:

750 ml stilles kaltes
Wasser

30 ml Ahornsirup aus
Kanada

50 ml Zitronensaft

200 ml Apfelsaft
100% naturtrüb

1 g Kochsalz

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen.

Für die Optik:

Frische Minze

Asia-Hühnersuppe mit Ingwer, Zitronengras und Ahornsirup



**Zubereitungszeit/
Arbeitszeit:**
ca. 2 Stunden 30 Minuten

Hühnersuppe hilft nicht nur bei Erkältungen wieder auf die Füße – auch Sportler profitieren von der leckeren Brühe, hier asiatisch abgeschmeckt mit Ingwer, Zitronengras und Ahornsirup. Die Suppe lässt sich sehr gut auf Vorrat kochen und bei Bedarf portionsweise für eine schnelle, aber ausgewogene Mahlzeit erwärmen.

Zubereitung:

1. Möhre, Zwiebel und Sellerie schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras in grobe Stücke schneiden, das untere Ende flachklopfen. Alles zusammen mit Huhn und Ahornsirup in 4 Liter kochendes Salzwasser geben und 1,5 Stunden köcheln lassen.
2. Huhn aus der Brühe heben. Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und bei starker Hitze auf 2/3 einkochen lassen. Nudeln in die Brühe geben und in ca. 30 Sekunden weich garen.
3. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Pak Choi putzen und in schmale Stücke schneiden. Chili waschen, in schmale Ringe schneiden und entkernen. Limetten waschen und in Spalten schneiden. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken.
4. Fleisch, Pilze und Pak Choi in eine Servierschüssel geben, heiße Brühe mit Nudeln darüber gießen. Chiliringe, Limettenspalten, Nüsse und Koriander auf einer Extraplatte dazu reichen, damit sich jeder nach Geschmack die Suppe zusätzlich würzen kann.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ
Kohlenhydrate: 72 g
Eiweiß: 10g
Fett: 10 g

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knollensellerie
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Stiel Zitronengras
- 1 Suppenhuhn
- 100 ml (140 g) Ahornsirup aus Kanada, GOLDEN delicate taste
- Salz
- 400 g Reisnudeln
- 300 g Champignons
- 1 Pak Choi
- 1 rote Chilischote
- 2 Limetten
- 100 g Erdnüsse
- 1 Bund Koriander

Hier geht's
zum Video





Achtsamkeits- training

Momente der Achtsamkeit, in unseren Alltag integriert, sind nicht nur für unseren Körper gesund, sondern auch für unser Gehirn. Die britische Achtsamkeitspraktikerin Charlie Jordan hat fünf Tipps zusammengestellt, die helfen, das Wohlbefinden innerhalb kürzester Zeit zu verbessern.



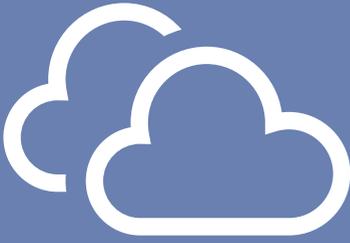
Bereit zum Aufwachen

Wenn der Wecker am Morgen klingelt, widersteh dem Drang, auf dem Handy nach Nachrichten zu suchen und durch die sozialen Medien zu scrollen. Richte stattdessen in den ersten Minuten, in denen du wach bist, deinen Blick nach draußen und schau, wie die Natur diesen neuen Tag beginnt.

Achte auf das Licht und die Farben, die es erzeugt, wenn sich der Himmel jeden Morgen neu einstellt. Leuchtet das Laub der Bäume in frischem Grün oder kannst du die Klarheit eines kalten Wintermorgens spüren?

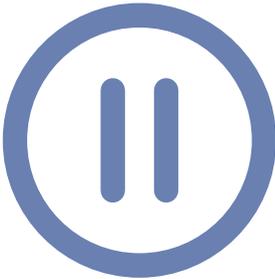
Wenn wir unseren Morgen mit diesem Moment der Präsenz in der Welt beginnen, kann uns das helfen, uns auf den Tag einzustellen. Vielleicht öffnest du dich für Veränderungen, bist bereit, dich mehr auf die Menschen um dich herum einzulassen oder übst dich darin, Ruhe zu bewahren und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen.





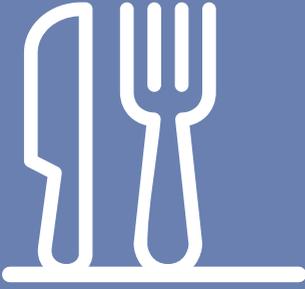
Atme frische Luft ein

Achtsamkeit kann als „entspannte Aufmerksamkeit“ beschrieben werden. Nimm dir einen Moment Zeit und nutze all deine Sinne, um deine Umgebung wahrzunehmen und ganz in der Gegenwart anzukommen. Kein Grübeln über die Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft. Für diese Übung ist es ideal, wenn du draußen bist. Die Natur verändert sich täglich und entwickelt sich weiter, sodass du die Jahreszeiten in Zeitlupe beobachten kannst. Wattewolken am blauen Himmel, warme Sonnenstrahlen auf der Haut oder sanfter Regen? Tauche ein in deine Umgebung und nimm wahr, was die Natur dir schenkt.



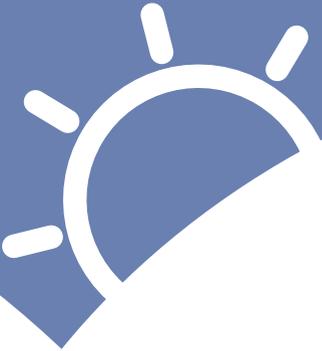
Stoppe die Panik

Wenn du dich jemals in einer Negativspirale der Sorge verfängst, dann lass nicht zu, dass Sorgen zur Gewohnheit werden können. Erlaube ihnen nicht, deine Vorstellungskraft zu missbrauchen. Anstatt sich den schlimmsten Fall auszumalen, der noch nicht eingetreten ist, solltest du deine Fantasie nutzen, um von einem entspannenden Strand zu träumen. Während du ein- und ausatmest, stellst du dir vor, wie die Flut sanft ans Ufer plätschert, wie du dich im weichen Sand ausstreckst und die Sonne dein Gesicht wärmt. Das fühlt sich viel besser an, als in Panik zu geraten, also nimm dir diese „Strandminute“ und genieße einen wohlthuenden Moment der Entspannung.



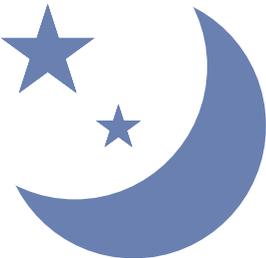
Genieße den Geschmack

Das Zubereiten einer nahrhaften Mahlzeit kannst du für eine kurze, wohltuende Auszeit nutzen – wenn auch nur für ein paar Augenblicke. Betrachte die Zutaten, die du ausgewählt hast. Lass dich davon inspirieren, woher sie kommen und reise in Gedanken an diesen Ort. Nimm zum Beispiel Ahornsirup aus Kanada: Stellen dir vor, wie die Ahornbäume in einem stillen Wald hochwachsen. Der Ahornsaft tropft sanft in einen Eimer und wird zu einem reichhaltigen, glänzenden Sirup gekocht. Während du ein paar Tropfen über dein Essen gibst, stell dir das Klima dort vor, die frische Luft und die Ruhe des Waldes. Genieß das Aroma, die Farbe und die Tiefe des Geschmacks, während du ihn probierst. Das intensiviert nicht nur den Geschmack, sondern auch die entspannende Wirkung des Kochens.



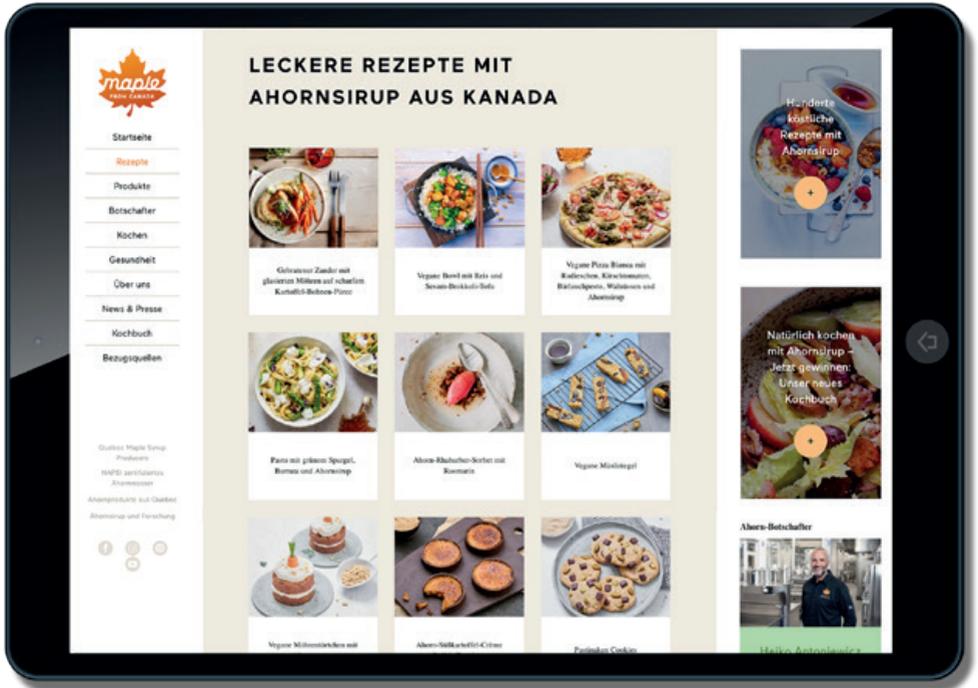
Vor dem Schlafengehen abschalten

Nach einem anstrengenden Tag helfen einige Momente der Achtsamkeit, uns vor dem Schlafengehen zu beruhigen und zu entspannen. Deine Abendroutine, das Zähneputzen oder das Waschen des Gesichts, hilft dir, den Tag abzustreifen. Denk einfach an drei Dinge, die diesen Tag für dich besonders machen, egal wie klein sie sind. Der Abschluss eines Arbeitsprojekts, die Zubereitung einer leckeren Suppe oder vielleicht die wohlige Wärme eines heißen Bades, in das du dich vor dem Schlafengehen legst. Sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren, ist eine gute Möglichkeit, den Tag ausklingen zu lassen. Sie müssen nicht bei drei aufhören, manchen Menschen fallen unzählige Dinge ein, um sich dankbar in den Schlaf zu verabschieden.



Weitere Rezepte findest du auf

www.ahornsirup-kanada.de



Kontakt

mk² gmbh

Oxfordstraße 24 . D-53111 Bonn

Tel. +49-228-943787-0 . Fax +49-228-943787-7

E-Mail: info@ahornsirup-kanada.de

www.ahornsirup-kanada.de

Besuche uns:



@ahornsirupkanada

