

# Gesundes Abendbrot nach dem Training

1. Brot mit gesundem Belag (z.B. Frischkäse mit Gurke, Humus)
  - Am besten wählt ihr ein Vollkornbrot
  - Gesunder Belag könnte zum Beispiel Frischkäse mit Gurken oder Humus sein (Humus = pürierte Kichererbsen)
  
2. Gemüseblech
  - Geht mit euren Eltern zusammen das Gemüse kaufen, welches euch am besten schmeckt
  - Schneidet dieses dann klein und legt es auf ein Blech zusammen Backpapier
  - Das kommt dann bei Umluft 180 in den Ofen (20 Minuten)
  
3. Vollkorn Wraps
  - Vollkorn Wrap bekommt ihr in jeden Supermarkt
  - Belegen könnt ihr diese mit Salat, Gurke, Mais, Käse und vielleicht Hähnchen
  
4. Rührei mit Brot (am besten dunkles Brot)
  - Du fragst deine Eltern lieb ob sie für dich ein Rührei zum Abendbrot machen können
  - Dazu ist du am besten dunkles, gesundes Brot

Bitte macht diese Gerichte nicht alleine, sondern immer unter Aufsicht von deinen Eltern oder größeren Geschwistern.

Möglichst wenig zuckerhaltige Getränke trinken und wenig Süßigkeiten am Abend. Viel Wasser trinken.

Kuss Emily und Alex 😊

# Rezept für einen Couscous-Salat

Für den Couscous-Salat benötigt ihr folgende Zutaten:

- 200 g Couscous
- 450 ml kochend heißes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 2-3 Tomaten (ca. 250 g) - Sorte nach Belieben
- 1 rote Paprika
- 1/2 Gurke
- 10 g Blatt Petersilie - ungeputzt

Für das Couscous-Salat Dressing braucht folgende Zutaten:

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Honig
- 0,5 TL mildes Paprikapulver
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen – wahlweise
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Couscous kochen
2. Gemüse klein schneiden und in eine Salatschüssel geben
3. Den abgekühlten Couscous hinzugeben
4. Für das Salat Dressing alle Zutaten vermischen und das fertige Dressing in die Salatschüssel geben
5. Alles miteinander vermengen und abkühlen/ ziehen lassen
6. Und Fertig
7. Lasst es euch schmecken

Kuss Emily und Alex 😊