

# Precake- Der Optimale Pre-Workout Snack

Im Precake ergänzen sich die Makronährstoffe für gesteigerte Funktionalität vor dem Training oder Workout. Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind so aufeinander abgestimmt, damit die wichtigen Voraussetzungen einer pre-workout Mahlzeit erfüllt werden. Dazu gehören die durchgehende Versorgung mit Glukose und Aminosäuren während des Trainings, auch gleichbedeutend mit genug Power um die Trainingseinheit stark durchzuziehen.



Diese Eigenschaften werden bedingt durch eine Kombination aus einfachen und komplexen Kohlenhydraten aus Banane und Vollkornmehl. Die Banane gibt durch den höheren Anteil an einfachen Kohlenhydraten gleich zu Beginn Power, daneben sorgt das Vollkornmehl durch die enthaltenen komplexeren Kohlenhydrate aber auch für einen langen Atem.

Zusätzlich verlangsamen das Fett vom Ei und die Ballaststoffe vom Dinkelvollkornmehl den Verdauungsvorgang der Kohlenhydrate. Somit wird ein extremer Insulinpeak vermieden, der unter Umständen sonst dazu führen kann, dass einem zur Mitte oder zum Ende des Trainings hin die Energie ausgeht.

Das hochwertige Eiweiß, kombiniert mit dem des Proteinpulvers, sorgt während des Trainings für eine durchgehende Versorgung des Blutstroms mit essentiellen Aminosäuren höchster biologischer Wertigkeit. Somit werden die Muskelzellen schon während der Belastung ausreichend mit den wichtigen Muskelbausteinen versorgt, was schließlich in größerem Trainingserfolg mündet.

# Rezept Precake

je Pfannkuchen

20 g Proteinpulver (zum Beispiel Whey-Konzentrat)  
40 g Dinkelmehl Vollkorn  
1 Ei  
1 Banane zerdrückt  
100 ml fettarme Milch (oder Wasser)  
1 Prise Salz

optional:

1 EL Ahorn- oder Zuckerrübensirup zum Anrichten

Alles mit einem Schneebesen glatt rühren und bei Gelegenheit 30 Minuten gehen lassen. Geht aber auch ohne Ruhephase, diese führt am ehesten zu einer leicht anderen Konsistenz des Pfannkuchens. Die Wirkung ist aber in beiden Fällen die gleiche.

Mit 1 EL Oliven- oder Kokosöl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Den Precake als Pre-Workout Mahlzeit spätestens 90 Minuten vor dem Workout verzehren, da sonst der Verdauvorgang die Leistung im Training beeinflussen kann.

Falls der Pfannkuchen in einer Kohlenhydrat- oder Kalorien-restriktierten Ernährungsweise eingesetzt wird, oder ein Pfannkuchen bei anhaltendem Trainingserfolg nicht mehr ausreicht, kann auch auf eineinhalb oder zwei Pfannkuchen gesteigert werden.

## Nährwerte (mit Wasser)

Kcal: 396

KH: 48 g

EW: 30 g

F: 9 g

PS. Lass Dir meine neuen, selbstgemachten Proteinriegel nicht durch die Lappen gehen! Nach monatelangem Design und Testrunden habe ich nun 35 perfektionierte Proteinriegel für dich!

Wenn Du Interesse hast, schau auf meinem neuen Projekt **Mindfulplate** vorbei und trag dich in den Newsletter ein, dann bekommst Du ein exklusives Preview des kompletten E-Books:

<https://www.mindfulplate.de/>

Auf der folgenden Seite kannst Du Dir erstmal genauer anschauen, warum dieses Buch deine glückliche Proteinriegelzukunft bedeutet: <https://www.mindfulplate.de/dankbars-einblicke/>

Viele Grüße, Sebastian