

Rezepte von Dr. Wolfgang Feil

Das Rezept für den Gewürz-Joghurt:

auf einen Becher Fruchtjoghurt folgende Gewürze einrühren:

- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Eine Messerspitze gemahlene schwarzen Pfeffer
- 1-3 cm frischen, kleingeschnittenen Ingwer
- 1 TL Speiseleinöl

Das Rezept für das physiologische Sportgetränke auf einen Liter Leitungswasser:

3 EL Zucker

3 EL Maltodextrin oder Kartoffelstärke

2 EL Eiweißpulver (Molkeneiweiß oder Sojaweiweiß)

¼ TL Salz

½ TL Backpulver oder Natriumbicarbonat

Wer mit seiner Mischung geschmacklich nicht so klar kommt und zusätzlich noch den stabilisierenden Effekt von Antioxidantien aufnehmen will, der besorgt sich den ULTRA Buffer von ULTRA SPORTS.

Viel Spaß und Erfolg!