Indischer Wok Rezept (Post-Workout Mahlzeit)

Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	540 kcal
Protein	42.7g
Kohlenhydrate	65.7g
Fett	11.5g
Ballaststoffe	3.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für das Indische Wok Rezept:

- 150g Putenfleisch
- 80g Basmati Reis (ungekocht)
- 60g Paprika
- 5ml Sesamöl
- Indisches Madras Curry
- Indisches Kurkuma
- Indisches Garam Masala
- Meersalz
- Pfeffer

Empfehlung: 1 Tasse 100 % natürlicher GymTea Bio Matcha

Zubereitung des Indischen Puten Woks:

Den Basmati Reis in 160ml leicht gesalzenem Wasser (Verhältnis 2:1) bei mittlerer Hitze für ca. 10-12 Minuten aufköcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Die Paprika und das Putenfleisch in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze 12 - 14 Minuten in der Pfanne anbraten. Gegen Ende mit Salz, Pfeffer und den Indischen Gewürzen (Madras Curry, Kurkuma und Garam Masala) würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und noch etwas Sesamöl dazu geben.

Den gekochten Basmati Reis mit dem Indischen Puten Wok servieren und fertig ist eine einfache aber sehr leckere Post-Workout Mahlzeit. Zu diesem leckeren Puten Wok eignet sich eine Tasse GymTea Bio Matcha, der den Körper belebt und Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien liefert!

Guten Appetit und bleib fit!