

## Sportsboller, 20 stk

Ingredienser:

- 1 bæger skyr (400 g)
- 1 dl vand, lunt
- 50 g gær
- 1,5 tsk salt
- 100 g sukker
- 2 æg
- 1 æble, i små tern
- 75 g tranebær, tørret
- 100 g hasselnødder, hakket
- 200 g havregryn
- 1 dl fuldkornsspelt
- 5 dl hvedemel

Variation: tranebær og hasselnødder kan udskiftes med  
2 dl solsikkekerner og 2 dl chiafrø



### Hvad kan jeg opleve, når jeg ikke får kulhydrat nok?

- Træthed
- Lang restitutionstid
- Mange skader
- Skrantende immunforsvar
- Ringt fokus/koncentration i sidste del af træning/konkurrence
- Manglende respons på træningsprogram
- Hormonel ubalance

1. Rør gær ud i vand og bland skyren i
2. Tilsæt salt, sukker, æg, æble, hasselnødder og tranebær
3. Tilsæt havregryn og fuldkornsspelt
4. Tilsæt 3 dl hvedemel og rør dejen godt sammen
5. Stil dejen til hævnning 45 minutter
6. Ælt det sidste hvedemel i lidt efter lidt (pas på dejen ikke bliver for tør)
7. Form bollerne til 30 aflange boller
8. Pensel evt. med æg og drys med lidt nøddeflager

### Hvornår er restitutionsmåltid nødvendigt?

Efter hård træning af 1 times varighed, når din træningsmængde er omkring 10 timer eller derover pr. uge  
Når du træner 2 gange dagligt, dvs kort restitutionstid  
Altid efter styrketræning/hård fysisk træning

### Hvad skal det indeholde?

1 g kulhydrat og 0,25 g protein pr. kg kropsvægt

### Eksempel på restitutionsmåltid til idrætsudøver på 50 kg

1 sportsbolle + 1 glas minimælk + 1 æble eller ½ banan

Eller

1 sportsbolle + 200 ml kakaomælk

Måltiderne giver 14 g protein og 52 g kulhydrat

1 stk Bolle efter opskriften	1 stk bolle med tilrettet opskrift Uden hasselnød og tranebær Plus 2 dl solsikkekerner og 2 dl chiafrø
760 KJ/181 kcal	923 KJ/
7 g protein (19%)	10 g protein (18%)
30 g Kulhydrat (66%)	29 g kulhydrat (54%)
4 g fedt (15%)	7 g fedt (28%)