



[Das Triathlon-Backbuch](#) ist schon vor einigen Jahren bei Spomedis erschienen, und ich habe es endlich mal für euch gelesen.



Triathlon-Backbuch

Das Triathlon-Backbuch

Wer beim Lesen des Buchs Gourmetküche erwartet ist natürlich auf der falschen Party. Und das wundert nicht, denn auch erfolgreiche Triathleten dürften in der Küche eher wie du und ich „normale“ Rezepte abbacken. So überfordern die Rezepte den Hobbykoch auf keinen Fall. Sonja Schleutker-Franke hat 50 Triathleten nach ihren Lieblingsbackrezepten gefragt und sie hier für uns zusammengestellt.

Inhalt

Das Buch hat fünf Abschnitte, die unter den Rubriken

- Schokolade
- Körniges
- Obst
- Torten
- Herzhaftes



leckere Backrezepte bieten. Ein Vorwort sowie das eine oder andere Interview mit namhaften Sportlern (Chris McCormack, Jan Frodeno, Norman Stadler, Nicole Leder, Faris al Sultan) runden das Buch ab.

Im Anhang gibt's noch Nährwerttabellen, zehn Tipps für die richtige Ernährung sowie einiges über die Geschichte des Triathlons.



© Klaus Görnen

Das Triathlon-Backbuch: Käsekuchen

Ich habe noch keins der Rezepte nachgebacken, aber das kommt sicher noch. Meine derzeitigen Favoriten:

- Eierlikörtorte
- Käsekuchentraum (aber ich glaube, da ist mein eigenes Rezept besser ;-))
- Bienenstich

Die Athleten, die ihre Rezepte zu diesem Buch beigesteuert haben, habe ich euch im Anhang aufgelistet. Obwohl das Backbuch nun schon fast zehn Jahre alt ist, ist der eine oder andere Athlet immer noch Weltspitze.

Daten zum Buch

Das Triathlon-Backbuch - 50 Topstars verraten ihre Lieblingsrezepte

Herausgeberin Sonja Schleutker-Franke

144 Seiten, durchgehend farbig bebildert



Spomedis GmbH
2009
ISBN 978-3-936376-34-0

Anhang: Autorenliste

Al-Sultan, Faris 16
Böcherer, Andreas 86
Bracht, Timo 74
Buchholz, Gregor 80
Coenen, Clemens 118
Dittmer, Anja 112
Dollinger, Eva 120
Eggert, Nina 114
Franzmann, Joelle 122
Frodeno, Jan 18
Goerke, Nils 124
Göhler, Rene 42
Göhner, Michael 14
Haug, Anne 28
Hecht, Mathias 68
Hellriegel, Thomas 50
Hug, Reto ; 40
Jesberger, Heidi 64
Kienle, Sebastian 26
Kraft, Nina 90
Krebs, Meike 106
Kujala, Wenke 62
Langbrandtner, Norbert 38
Leder, Nicole 116
Leitner, Werner 92
Liebetau, Steffen 60
Lisk, Ricarda 102
Lonqree, Maximilian 126
Löschke, Franz 104
Müller, Kathrin 52
Petzold, Maik 58
Prochnow, Christian 78
Raelert, Andreas 88
Raelert, Michael 20
Raphael, Jan 94
Reinders, Ina 98
Riederer, Sven 36
Robisch, Rebecca 96
Sabatschus, Olaf 22
Schildknecht, Ronnie 48
Sibbersen, Jan : 76
Springer, Thomas 72
Stadler, Normann 70
Steinbecher, Andrea 44



Twelsiek, Maik 46
Unger, Daniel 12
Vytrisal, Frank 100
Waitz, Christine 34
Wallenhorst, Sandra 66
Widmann, Uwe 24

