

„Kleine Snacks für die Radtour“ - von Julia Zichner | fooducation für die „Bild Am Sonntag“ vom 25.04.2021

**Zutaten:**  
Brot, Brötchen  
oder Laugenge-  
bäck, Schnittkäse,  
Salatgurken, Pesto

– Brotaufstriche  
auf Gemüsebasis  
taugen genauso  
wie Butter als  
Streichfett

**SANDWICH**  
**Zubereitung:**  
Brot oder Brötchen  
für das Sandwich  
im kleinen Format  
zurechtschneiden,  
wenn's in die Trikot-  
tasche passen soll.  
Mit Käse und Gur-  
kenscheiben bele-  
gen und mit Pesto,  
Butter oder Auf-  
strich bestreichen,  
damit's Stunden  
später nicht staub-  
trocken daher-  
kommt.

**PROVIANT** **Kleine Snacks für die Radtour**

„Als Snack für die Radtour eignet sich konzentrierte Energie im kleinen Format perfekt“, sagt **Julia Zichner (40), Expertin für Sporternährung.** „Wer gern während der Fahrt isst, profitiert von Riegeln, Energiekugeln, Nüssen und Trockenfrüchten, die man auch mal mit einer

Hand aus der Verpackung nehmen kann. Auch gut: formstabile Lebensmittel wie Äpfel, die bei Druck in Rucksack oder Tasche nicht matschig werden. Bananen sind wegen ihres Kalium- und Magnesium-Gehalts ideal, aber druckempfindlich und sollten deshalb in einer Dose transportiert werden.“

**Mehr Radtour-Rezepte auf Fooducation.de**

**Zutaten:**  
100 g Getreide-  
flocken, Sonnen-  
blumenkerne  
oder Nüsse (ins-  
gesamt 80 g),  
100 bis 120 g  
Sirup oder Honig,  
5 EL Kokosöl oder  
flüssige Butter,  
eine Prise Salz.  
**Optional:** Rosinen  
oder Cranberrys

**MÜSLIRIEGEL**

**Zubereitung:**  
Einfach die Zutaten in  
einer Schüssel gut  
mischen, die Masse  
1 bis 2 cm dick auf  
ein Backblech strei-

chen und  
15-20 Minuten bei  
170 Grad Celcius  
goldbraun backen.  
Nach dem Abkühlen  
in gewünschte Rie-  
gelform schneiden.