# REZEPTE FÜR LANGE TRAILS

*Sechs einfache Rezepte für Weste, Dropbag und Basislager. Alles vorher auf langen Läufen testen.*



UNTERWEGS, DROPBAG

## SALZKARTOFFELN WIE AM VERPFLEGUNGSPOSTEN

für 1 langen Lauf · 25 Min.

**Zutaten**

- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- Salz zum Kochen
- grobes Salz zum Dippen
- kleine Dose oder Zip-Beutel

**So geht's**

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen.
2. Abgießen und vollständig abkühlen lassen.
3. In eine Dose oder einen Beutel packen, grobes Salz in ein kleines Extra-Döschen.

Mit Schale halten sie gut zusammen. Unterwegs einfach in das Salz tunken.



UNTERWEGS

## REISBÄLLCHEN FÜR DIE WESTE

6 Stück · 30 Min.

**Zutaten**

- 200 g Sushi- oder Milchreis
- 2 TL Zucker, 1 TL Salz
- 1 EL Reisessig (optional)
- 2 EL Sesam
- Brotpapier oder Frischhaltefolie

**So geht's**

1. Reis nach Packung kochen und kurz abkühlen lassen.
2. Zucker, Salz und Essig unterrühren.
3. Mit feuchten Händen sechs kleine Dreiecke oder Kugeln formen und in Sesam wälzen.
4. Einzeln einwickeln, im Kühlschrank bis zu zwei Tage.

Klebriger Reis ist hier gewollt – so zerfallen die Bällchen in der Tasche nicht.



VORHER ODER UNTERWEGS

## BANANENBROT FÜR DEN TRAIL

1 Kastenform · 15 Min. + 55 Min. Backen

**Zutaten**

- 3 sehr reife Bananen
- 2 Eier
- 60 g geschmolzene Butter
- 60 g Honig
- 220 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver, ½ TL Natron
- 1 kräftige Prise Salz

**So geht's**

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Kastenform fetten.
2. Bananen zerdrücken, mit Eiern, Butter und Honig verrühren.
3. Mehl, Backpulver, Natron und Salz unterheben.
4. 50–55 Minuten backen, Stäbchenprobe machen, abkühlen lassen.

In dicke Scheiben schneiden und einzeln in Butterbrotpapier wickeln – so lassen sie sich mit einer Hand essen.



UNTERWEGS

## DATTELKUGELN MIT MEERSALZ

ca. 14 Stück · 15 Min.

**Zutaten**

- 200 g entsteinte Datteln
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Kakao
- ½ TL grobes Meersalz

**So geht's**

1. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, abtropfen lassen.
2. Mit Haferflocken, Erdnussmus und Kakao im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
3. Kugeln formen und leicht mit Meersalz bestreuen.
4. Im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.

Das Salz obendrauf macht den Unterschied, wenn dir Süßes irgendwann zu viel wird.



NACHTS, IM BASISLAGER

## NUDELSUPPE FÜR DIE NACHTRUNDE

4 Becher · 15 Min.

**Zutaten**

- 1 l Gemüsebrühe
- 60 g Fadennudeln
- 1 kleine Karotte
- Salz, etwas Schnittlauch

**So geht's**

1. Brühe aufkochen, Karotte fein würfeln und 5 Minuten mitkochen.
2. Fadennudeln dazugeben und 3–4 Minuten garen.
3. Abschmecken und in eine vorgewärmte Thermoskanne füllen.

Warme Brühe ist nachts für viele das Beste am ganzen Rennen. Die Crew kann sie in der Thermoskanne bereithalten.



DROPBAG, NACH DEM LAUF

## HERZHAFTE WRAPS MIT FRISCHKÄSE

2 Wraps · 10 Min.

**Zutaten**

- 2 Weizentortillas
- 4 EL Frischkäse
- 2 Scheiben Kochschinken oder Käse
- 1 Handvoll Kräuter oder Spinat
- Salz, Pfeffer

**So geht's**

1. Tortillas mit Frischkäse bestreichen, würzen.
2. Schinken oder Käse und Kräuter darauflegen.
3. Eng aufrollen, halbieren und in Brotpapier wickeln.

Gekühlt im Dropbag halten sie einen Renntag lang. Bei Hitze lieber die Käse-Variante.




### Übrigens

### GEGESSEN, GELAUFEN, GESCHAFFT

Nach dem Ultra gibt es Nudelsuppe – und eine Strecke mit Höhenprofil, die an die Wand gehört:

zielglueck.de/ultramarathon-poster