

Mirjam Ophüls

Das TOUREN- KOCHBUCH

Meal Prep fürs Wandern,
Radfahren, Kanufahren und mehr



riva

INHALT

EINLEITUNG	5
DÖRREN	7
ZUTATEN	10
LAGERUNG	12
VERPACKEN	14
COLD SOAKING UND KOCHEN	17
KOCHGEFÄSSE	18
KOCHER	20
REZEPTE	24
FRÜHSTÜCK	27
Schoko-Nuss-Müsli	28
Früchte-Müsli mit Kernen	30
Apfel-Zimt-Knuspermüsli	31
Chiapudding mit Nüssen und Beeren	32
Frühstückscouscous	35
Frühstücks-Bannocks	36
HAUPTSPEISEN	39
Gemüsebrühe	40
Kartoffeleintopf	41
Bohnen-Kartoffel-Suppe mit Gemüse	42
Linseneintopf mit Kartoffeln und Kürbis	43
Kartoffelpüree mit Pilzen und Röstzwiebeln	44
Kartoffel-Sojahack-Topf	46
Veganes Gulasch	47
Vegetarische Bolognese	48

Pasta mit Brokkoli-Pilz-Soße	51
Polenta mit Pilzen und Parmesan	52
Risotto mit Waldpilzen	55
Rotes Curry mit Blumenkohl und Brokkoli	56
Couscous mit Erdnusssoße	57
Gelbes Curry mit Kürbis und Süßkartoffel	58
Glasnudelsuppe mit Gemüse	61
Gemüse-Couscous	62
Ratatouille	63
NACHTISCH	65
Milchreis	66
Grießbrei	68
Kakao	69
Warmer Vanillepudding	70
SNACKS	73
Salziger Nuss-Oliven-Mix	74
Süß-salzige Nussmischung	75
Rotes Fruit-Jerky	76
Gelbes Fruit-Jerky	78
Tomaten-Jerky	79
RIEGEL	81
Tomaten-Oliven-Riegel	82
Kokos-Cranberry-Riegel	85
Zucchini-Möhren-Riegel	86
Peanutbutter-Bananen-Riegel	87
Dattel-Zimt-Riegel	88
Ernährungspläne für die Tourenplanung	90
Danksagung	96