

## Sportnahrung selbstgemacht

### Griesschnitten

60 g Griess  
1P. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)  
3 dl Wasser  
1 dl Drinkmilch  
¼ Kl. Salz  
45 g Maltodextrin (3 Messlöffel)  
ev. 1- 2 Kl. Zucker  
evtl. 1 Handvoll Rosinen  
Variante: 3 EL Kakaopulver oder 3 EL Kaffeepulver beifügen

Griess in die kochende Flüssigkeit einrühren.  
Puddingpulver kalt anrühren und begeben.  
Maltodextrin unterrühren.

Zu einem dicken Brei kochen und in eine kalt ausgespülte Form giessen. Nach dem abkühlen in 10 gleich grosse Stücke schneiden und in dünne Lebensmittelsäcklein oder Folie einzeln verpacken.  
1 Stück Enthält 17 g Kohlenhydrate.

### Schoggi-Regenerationsdrink

30 g Schoggipulver (Suchard express, Caotina)  
15 g Maltodextrin  
30 g Magermilchpulver (Coop oder Migros)  
20 g Molkenpulver (Apotheke/Drogerie)

mit 4 dl kaltem Wasser auffüllen im Schüttelbecher gut schütteln

### Frucht-Honig-Regenerationsdrink

3 dl Drinkmilch  
1 KL Honig  
1 reife Banane oder 200 g Erdbeeren  
Mixen und geniessen

Sportgetränk  
1 liter Wasser oder Früchtetee  
30 g Zucker oder Sirup  
ev etwas Zitronensaft  
30-40 g Maltodextrin  
1g Kochsalz (1 Prise)

oder:  
7 dl Wasser  
3 dl Fruchtsaft  
30-40 g Maltodextrin  
1 g Kochsalz

\*\*\*