



Vor dem Race: Rice/Rice

Eine bewährte Pre-Race-Mahlzeit aus unserem Team, aus dem auch der Name stammt: Rice/Rice – ein cremiger Milchreis mit Reismilch. Er liefert dir rund 3.5 Stunden vor dem Start die perfekte Energiebasis. Gut verdaulich, ballaststoffarm und sanft zum Magen – ideal vor intensiven Belastungen.

Menge:

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- > 200g Risottoreis
- > 800ml Reismilch
- > eine Prise Salz
- > 1 EL Zimt
- > 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alles in einen Topf: Reis, Reismilch, Salz, Zimt und Honig gemeinsam in einen Topf geben.
2. Kochen: Bei mittlerer Hitze 18–20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis weich ist.

Tipp: Ab drei Tagen vor dem Wettkampf reduziert unser Team bewusst die Ballaststoffe – dann steht Rice/Rice bereits morgens auf dem Plan. Die Mahlzeit ist leicht verdaulich und liefert gut verfügbare Energie.

280g Rice/Rice enthalten ca. 61g Kohlenhydrate.

In den letzten 2–4 Stunden vor dem Start solltest du 2–4g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nehmen. Bei 60kg Körpergewicht entspricht das 120–240g Kohlenhydraten – also ca. 2–4 Portionen Rice/Rice.