

DIE RADFAHRER EMPFEHLEN

REISKUCHEN – TREIBSTOFF FÜR RADFAHRER



Reiskuchen sind bei Profi Radfahrern seit Jahrzehnten eine beliebte und bewährte Verpflegung, dies neben all den anderen Möglichkeiten die von der Industrie angeboten werden. Mit dem Rezept kann man die Küchlein leicht und in der gewünschten Grösse selber Backen.

Reiskuchen ist eine Nahrung, die man nicht lange kauen muss und die hinterher nicht schwer im Magen liegt.

Ab in den Backofen



VORBEREITUNG CA. 40 MIN.

Reis kochen ca. 30 Minuten

Teig zubereiten ca. 10 Minuten

ZUTATEN

200 gr
350 – 400 ml
350 – 400 ml
3 – 4 EL
etwas

Milchreis (ungekocht)

Milch

Wasser

Zucker

zum Würzen und verfeinern: nach Belieben, **Butter**, **Kardamom** und **Zimt**

Mehl

Eier

Päckchen **Backpulver**

Rosinen

Butter, einfetten der Förmchen

50 gr.
2 Stk.
½
etwas
wenig

ZUBEREITUNG

1. Den Milchreis in 700 – 800 ml Flüssigkeit (halb Milch, halb Wasser) garkochen (ca. 30 min). Immer etwas rühren damit der Reis nicht anhockt.
2. Solange er noch heiss ist, mit dem Zucker den Gewürzen und Rosinen verrühren. Danach abkühlen lassen.
3. Mehl mit Backpulver mischen, Eier begeben und mit einer Spachtel gut verrühren bis es keine Klumpen mehr hat. Zum Milchreis dazu geben und zu einem Teig mischen. Evtl. muss noch etwas Wasser zugefügt werden.
4. Den Teig Portionenweise in eingefettete Förmchen füllen.
5. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen (Umluft) in der Mitte, ca. 60 Minuten backen.



Fertiger Teig zum abfüllen