

## Radwelt-Ritzelbände



Sonnenbrille auf, Picknickkorb gefüllt und Decke eingepackt – auf geht's zur Radtour. Wir verraten euch, was ihr für ein Fahrrad-Picknick braucht und wie ihr leckere Picknick-Snacks zaubert.

Eure Ritzelbände

# SOMMER, SONNE, FAHRRAD- PICK

## Käse-Schinken-Wrap

**Ihr braucht:** Tortilla-Wrap, Frischkäse, Scheibe Schinken, Scheibe Käse, Salat (z. B. Rucola)

Wrap mit Frischkäse bestreichen. Schinken, Käse und Rucola auf einer Hälfte verteilen. Wrap links und rechts leicht einklappen und dann von unten nach oben fest zusammenrollen. Eng in die Frischhaltebox legen, damit sie zusammengerollt bleiben.

## Ganz wichtig: Getränke

Mineralwasser, Saftschorlen und kalter Tee sind optimale Durstlöcher, wenn ihr mit dem Rad unterwegs seid.

## Für Schleckermäuler: Schoko-Keks-Sandwich

**Ihr braucht:** Butterkekse, 1 EL Magerquark, 1 EL Backkakao, Puderzucker je nach Geschmack, bunte Schokolinsen oder Gummibärchen

Quark mit Kakao und Puderzucker verrühren. Die Creme auf zwei Kekse streichen. Eine Hälfte mit Schokolinsen oder Gummibärchen bestreuen und mit dem anderen Keks zudecken. Tada – schön schokoladig und die Hände bleiben sauber.



## TIPPS:

Verpackt eure Snacks in verschließbare Boxen.

Seid ihr länger unterwegs, packt einen Kühlakku ein, damit alles frisch bleibt.

# PICKNICK

Schöne Picknickplätze findet man überall. Auch in eurer Nähe gibt es sicherlich einen See, eine ruhige Wiese oder einen Park.

Bevor es losgeht, überprüft euer Fahrrad: Sind die Reifen aufgepumpt? Funktionieren Schaltung, Bremsen und Licht? Was an eurem Rad dran sein sollte, verraten wir euch auf [www.adfc.de/ritzelbande](http://www.adfc.de/ritzelbande).



## Das muss noch mit

Picknickdecke, Sonnencreme + -brille, Insektenschutzmittel, Flick- + Werkzeug, Luftpumpe, Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug + Pflaster, Handy, Badehose, regendichte Windjacke und für die Pausen: Kartenspiel, Fußball ...

**Tipp:** Am besten stimmt ihr euch untereinander ab, wer was einpackt. Dann hat nicht jeder das Gleiche dabei.

## Bulgur-Cranberry-Salat

Das kommt in den Picknickkorb



### Ihr braucht:

- 150 g Bulgur
- 100 g Feta
- 50 g getrocknete Cranberrys
- Lieblingsgemüse z. B. bunte Paprika
- Saft einer Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Petersilie, Salz und Pfeffer

Bulgur mit 300 ml heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Feta und Gemüse würfeln. Zitrone auspressen und Petersilie hacken. Bulgur mit Feta, Cranberrys und Gemüse mischen. Zitronensaft, Olivenöl und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig! Und reicht für 2 Personen!