

## Protein-Power für Outdoor-Sportler: Körniger Frischkäse als Energiebooster

Outdoor-Sportler aufgepasst: Körniger Frischkäse ist der neue Protein-Star aus den Bergen! Arm an Kalorien, reich an Protein und perfekt geeignet, um Gravelbiker, Wanderer oder Trailrunner mit der nötigen Energie zu versorgen. Mit satten 24g Protein pro 200g-Becher liefert der körnige Frischkäse von der Molkerei Berchtesgadener Land beste Alpen-Power direkt in den Rucksack.

Foto (c) Molkerei  
Berchtesgadener  
Land



### Warum körniger Frischkäse für Outdoor-Sportler ideal ist

Körniger Frischkäse ist leicht, proteinreich und vielseitig einsetzbar. Er eignet sich für jede Outdoor-Tour – egal ob beim Wandern, Biken oder Bergsteigen. Das macht ihn zum perfekten Begleiter für Sportler, die auf natürliche Energie setzen.

### Tipps für Outdoor-Sportler

- Immer eine kleine Kühlertasche oder Thermobox für längere Touren nutzen.
- Kombiniere körnigen Frischkäse mit Obst für schnelle Energie.
- Mit Vollkornbrot oder Crackern wird daraus ein nahrhafter Snack.
- Abends im Basecamp: Frischkäse mit Kräutern als leichte Mahlzeit.

### FAQ: Körniger Frischkäse & Outdoor-Sport

\*\*Warum ist körniger Frischkäse so beliebt bei Sportlern?\*\*

Weil er viel Protein, wenig Fett und kaum Zucker enthält – perfekt für Muskelaufbau und

Regeneration.

\*\*Wie viel Protein steckt drin?\*\*

24g pro 200g-Becher – das reicht, um den täglichen Eiweißbedarf effektiv zu decken.

\*\*Kann ich ihn auf Touren mitnehmen?\*\*

Ja, am besten gekühlt transportieren oder in den ersten Stunden nach Start genießen.

## 10 einfache Rezepte mit körnigem Frischkäse für Outdoor-Sportler

### Power-Frühstück für Gravelbiker

200g körniger Frischkäse, 1 Banane, 2 EL Haferflocken, 1 TL Honig. Banane zerdrücken, mit Frischkäse und Haferflocken verrühren, Honig dazu. Perfekt für lange Anstiege – gibt Körner im doppelten Sinn!

### Trailrunner-Snack

200g körniger Frischkäse, Handvoll Beeren, 1 EL Chiasamen. Alles vermengen, kurz ziehen lassen. Leicht, schnell und reich an Antioxidantien.

### Wanderer-Brotzeit

2 Scheiben Vollkornbrot, 200g Frischkäse, frische Kräuter. Frischkäse mit Kräutern vermengen und aufs Brot streichen. Herzhaft und sättigend.

### Kletterer-Dip

200g Frischkäse, 1 Paprika, etwas Salz & Pfeffer. Paprika klein schneiden, unterheben. Lecker als Dip für Cracker.

### Bikepacking-Pasta

100g Nudeln, 200g Frischkäse, 1 Tomate, Basilikum. Nudeln kochen, mit Frischkäse und Tomaten vermengen. Leicht und voller Energie.

### Abendlicher Camp-Genuss

200g Frischkäse, 1 EL Olivenöl, Knoblauchpulver, frisches Brot. Alles vermischen – fertig ist ein mediterraner Snack.

### Protein-Salat für Bergsteiger

200g Frischkäse, 1 Gurke, 1 Tomate, Salz, Pfeffer. Alles klein schneiden und mischen. Superfrisch und proteinreich.

### Süßer Energie-Kick

200g Frischkäse, 1 Apfel, Zimt, 1 TL Agavendicksaft. Schnell zubereitet und perfekt für Zwischendurch.

### Overnight-Hiker-Bowl

200g Frischkäse, 3 EL Haferflocken, Beeren, Nüsse. Am Vorabend mischen, über Nacht ziehen lassen. Am Morgen ein Energie-Kracher.

### **Der Klassiker am Lagerfeuer**

200g Frischkäse, frische Kräuter, Cracker oder Brot. Schnell gemacht und immer ein Highlight beim Outdoor-Abend.