

Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 Rezepte + Bonus

Bei einer großen Wandertour ist es nicht nur wichtig, die richtige Kleidung zu tragen, sondern auch genügend Proviant im Rucksack zu haben. Dabei kann die Wahl des Essens manchmal ganz schön mau ausfallen.

Ich hatte schon öfters das Problem, dass ich einfach nicht wusste, was ich an Lebensmittel zur nächsten Wandertour mitnehmen soll.

An Standard-Müsliriegeln und belegten Broten hatte ich mich satt gegessen.

Deswegen lernst du nun 5 einfache Rezepte zum Nachkochen kennen. Die Gerichte eignen sich hervorragend, um sie mit auf die nächste Rucksacktour zu nehmen.

Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Wandern!

Welches Essen solltest du zum Wandern mitnehmen?

Generell eignen sich ein oder zwei gesunde Snacks. Einige dieser Snacks sind Nüsse, Müsliriegel, Trockenfrüchte und Beef Jerky. Dieses Fingerfood sorgt für einen Energieschub und hält stundenlang durch.

Eine weitere wichtige Sache, die du mitnehmen solltest, ist Wasser! Es ist wichtig, dass dein Körper beim Wandern hydriert bleibt, also bringe neben Essen auch Wasserflaschen oder andere Getränke mit.

Welche Snacks eignen sich?

Bevor ich mit den 5 Wander-Rezepten starte, möchte ich dir erst einmal ein paar Snackideen mit auf den Weg geben. Diese Snacks eignen sich, um sie einfach im Rucksack beim Wandern zu haben. Sollte dein Hauptgericht nicht reichen, kannst du auf diese zurückgreifen.

Auch ist es nicht immer notwendig, eine große Mahlzeit mitzunehmen. Bei kleineren Touren reichen oft auch nur Snacks.

- Gekochte Kartoffeln
- Äpfel
- Studentenfutter
- Salamistangen oder [Trockenfleisch](#)
- Reis- oder Maiswaffeln
- Gemüsesticks
- Müsliriegel (Rezept kommt gleich!)
- Müsliriegel

Müsliriegel sind die klassischste Snackvariante beim Wandern. Sie liefern viele Kohlenhydrate und sorgen somit für genügend Energie. Leider ist in vielen gekauften Riegeln industrieller Zucker.

Durch den hohen Zuckergehalt fällt der Insulinspiegel genauso schnell, wie er gestiegen ist. Die Folge ist,

dass du direkt wieder Hunger bekommst.

Daher bekommst du heute von mir ein Rezept für einen richtig leckeren Riegel, ohne industriellen Zucker!

Bonus-Rezept: Müsliriegel



Selbst gemachte Müsliriegel schmecken fantastisch (und machen süchtig)

Zutaten für etwa 10 große Riegel:

- 90 g Datteln
- 50 g Haferflocken
- 30 g gemahlene Mandeln
- 15 g gehackte Mandeln
- 15 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Erdnussmus oder Erdnussbutter
- 100 g Zartbitterkuvertüre oder Schokolade
- Etwas grobes Meersalz

Zubereitung:

- Zunächst zerkleinerst du die Datteln in einem Mixer.
- Danach hackst du die Schokolade.
- Nun fügst du alle Zutaten zusammen und knetest sie gut durch.
- Lege jetzt ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier aus und drücke die Masse auf das Blech.
- Gib zum Schluss noch etwas grobes Meersalz darüber.
- Lasse die Masse jetzt über Nacht gut kühlen.

Am nächsten Morgen kannst du dir kleine Riegel daraus schneiden.



Eigene Müsliriegel kannst du nach belieben füllen mit Trockenfrüchten und Nüssen

Achtung: Es handelt sich hierbei um keinen herkömmlichen Müsliriegel. Der Riegel ist an den bekannten CLIF-Bar-Riegel angelehnt und daher etwas weicher in der Konsistenz. Lasse dich davon nicht beirren.

Die Riegel sind nicht nur richtig lecker und gesund, sondern machen auch noch wahnsinnig süchtig!

So, aber jetzt zu meinen 5 leckerste Rezepten fürs Wandern.

1. Nudelsalat – leichter Sattmacher

Nudelsalat ist nicht nur der Renner bei jeder Grillparty, sondern eignet sich auch ideal, um ihn mit zum Wandern zu nehmen. Es gibt viele verschiedene Rezepte und Varianten für Nudelsalate.

Da die fettreiche Variante mit Mayonnaise und Lyoner etwas zu mächtig für die Wandertour ist, bekommst du hier ein leichtes Rezept für Nudelsalat.



Nudelsalat lässt sich auch so zubereiten, dass er nicht voll mit Mayonnaise und Wurst ist

Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Nudeln
- Eine halbe Paprika
- Ein Stück Gurke
- Eine kleine Zwiebel
- Ein paar Tomaten
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Essig und Öl

Zubereitung:

Zunächst kochst du die Nudeln und lässt sie anschließend wieder vollständig abkühlen. Wenn du die Nudeln nicht ausreichend abkühlen lässt, wird das andere Gemüse warm und weich. Auch das Ei kochst du und lässt es abkühlen.

Schneide in der Zeit das Gemüse klein und mische Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing zusammen. Wenn das Ei abgekühlt ist, schälst du es und schneidest es in kleine Würfel oder Streifen.

Füge nun alle Zutaten, inklusive der Nudeln, zusammen und mische alles gut durch.

Weitere Tipps:

Das Ei dient in diesem Fall als Proteinquelle. Wenn du mehr Eiweiß zu dir nehmen willst, nimm entweder noch ein weiteres Ei oder füge noch ein paar Hülsenfrüchte hinzu.

Auch Käse oder getrocknete Tomaten eignen sich hervorragend, um sie unter den Salat zu mischen.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

2. Wraps – knackig, frisch und köstlich

Anstatt eines langweiligen Brotes oder Brötchens, nimm mal einen Wrap mit auf die nächste Wandertour! Eine Wrapidee habe ich dir bereits in den [Campingrezepten](#) gegeben. Eine weitere bekommst du hier!



Da du im besten Fall deinen Proviant zu Hause zubereitest, stehen dir auch mehr Möglichkeiten zur Verfügung. Daher habe ich mir ein Wander-Rezept ausgedacht, welches minimal aufwendiger ist.

Zutaten für 2 Wraps:

- 2 Wraps
- 100 g Hackfleisch
- 1 Dose Kidneybohnen
- 0,5 Packung passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- Evtl. eine Dose Mais
- Ein paar Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver und Chilipulver
- Evtl. etwas Reibekäse

Zubereitung:

Zunächst schneidest du die Zwiebel in kleine Würfel und brätst sie in etwas Öl an. Gib anschließend das Hackfleisch hinzu und brate es krümelig an. Dabei gibst du das Tomatenmark hinzu.

Würze alles gut und gib die passierten Tomaten hinein. Lasse alles ein paar Minuten köcheln. Tropfe in der Zeit die Kidneybohnen ab und schneide die Tomaten. Gib nun beide Zutaten hinzu.

Auch den Mais lässt du abtropfen und du gibst ihn hinzu. Schmecke jetzt noch einmal alles ab und lasse es kurz köcheln. Achte jedoch darauf, dass es nicht zu lange kocht, da sonst die Bohnen zu weich werden.

Jetzt kannst du deine Wraps füllen. Wenn du magst, kannst du auf die warme Füllung etwas Reibekäse verteilen und dann erst den Wrap schließen.

Auch wenn der Wrap bis zur Wandertour kalt sein wird, schmeckt er dennoch richtig gut. Durch die Bohnen ist das Gericht ein guter Proteinlieferant.

3. Milchreis – für die süßen Leckermäuler

Wenn du lieber auf süße Gerichte beim Wandern stehst, wirst du dieses Rezept lieben! Milchreis lässt sich ganz einfach selbst herstellen und schmeckt warm genauso gut wie kalt.



Milchreis ist was für den süßen Hunger und macht gut satt

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Milchreis
- 0,5 Liter Milch
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

Gib die Milch zusammen mit dem Zucker und den Milchreis in einen Topf und lasse alles langsam aufkochen. Dabei musst du regelmäßig umrühren, da die Masse sonst anbrennt.

Wenn einmal alles aufgekocht ist, drehst du die Hitze herab und lässt alles etwa 20 bis 25 Minuten

zusammen köcheln. Dabei auch immer wieder umrühren!

Der Milchreis ist fertig, wenn der Reis die ganze Milch aufgesaugt hat und eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Weitere Tipps:

Am besten passt zum Milchreis natürlich eine Mischung aus Zimt und Zucker. Diese kannst du mit etwas Zimt und Zucker ganz einfach selbst herstellen.

Fülle deinen Milchreis in das Gefäß, welches du mit auf deine Wandertour nehmen willst und gib die Zimt-Zucker-Mischung darüber. Auch etwas Fruchtmus kannst du nun darüber geben. Stelle anschließend alles in den Kühlschrank.

Wenn dir der Proteinanteil in diesem Rezept fehlt, kannst du während des Kochvorgangs einfach etwas Proteinpulver dazu geben. Dabei kann es aber sein, dass du etwa 100 ml mehr Milch benötigst.

Lies auch

[Kleine Entdecker, große Geschmackserlebnisse: Leckere und gesunde Snacks zum Wandern mit Kindern \(+Rezepte\)](#) – Auf der Suche nach leckeren und gesunden Snacks für deine nächste Wanderung mit Kindern? Hier findest du Rezepte für Energiebällchen, Müsliriegel & mehr.

4. Kichererbsen Salat – knackig, frisch und gesund

Kichererbsen sind richtige Energielieferanten. Somit eignen sie sich bestens, um sie mit auf eine Wandertour zu nehmen. Doch sie einfach so aus der Dose zu essen ist nicht gerade lecker.



Kichererbsensalat ist knackig, frisch und gesund

Deswegen gebe ich dir hier mein Rezept für einen leckeren Kichererbsen Salat.

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Dose Kichererbsen
- 0,5 Zwiebel
- Etwas Feta
- 1 Dose Thunfisch
- Salz und Pfeffer
- Essig und Öl
- Gewürze nach Belieben (Chili passt relativ gut)

Zubereitung:

Zunächst lässt du die Kichererbsen und den Thunfisch abtropfen. In der Zeit schneidest du die Zwiebel in kleine Würfel und machst aus dem Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing.

Gib jetzt den Thunfisch, die Kichererbsen und die Zwiebel in eine Schüssel. Danach krümelst du etwas Feta darüber. Anschließend kippst du das Dressing hinein und vermengst alles gut miteinander.

Weitere Tipps:

Wenn du noch etwas mehr Vitamine zu dir nehmen möchtest, kannst du noch weiteres Gemüse hinein schnippeln. Gurke und Tomate eignen sich dafür besonders gut. Du kannst auch vorab etwas Zucchini in dünne Scheiben schneiden, grillen und dazu geben.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

5. Bananenbrot – saftig süßes zum Wandern

Das Bananenbrot dauert mit Abstand am längsten, ist aber rasant zubereitet. Durch die Bananen wird das Brot super saftig und richtig schön süß. Probiere es einmal aus!



Bananenbrot ist saftig, süß und klasse geeignet zum Wandern

Zutaten für 1 Brot:

- 200 g Haferflocken
- 3 EL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 3 Reife Bananen
- 0,5 Packung Backpulver
- 150 g Apfelmus
- 50 Schokolade

Zubereitung:

Heize den Backofen zunächst auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor und lege eine Kastenform mit etwas Backpapier aus. Danach mischst du die Chiasamen mit etwa 9 EL Wasser und lässt sie für gut 10 Minuten quellen.

Mische das Backpulver mit dem Zimt und mahle die Haferflocken in einem Mixer. Gib nun die trockenen Zutaten zusammen. Wenn du keine Schokodrops hast, hacke jetzt die Schokolade.

Zerquetsche die Bananen, mische sie mit dem Apfelmus und dem Chiapudding und gib die Mischung zu den trockenen Zutaten hinzu. Mische alles gut durch und hebe am Ende die Schokodrops oder die gehackte Schokolade unter.

Gib jetzt den Teig in die Form und lasse ihn für gut 1 Stunde backen. Schau gelegentlich nach. Wenn das Brot bereits braun wird, decke es mit etwas Alufolie ab.

Weitere Tipps:

Du kannst in den Teig noch jede Menge weitere Zutaten geben. Z. B. eignen sich auch gehackte Nüsse oder aber auch Blaubeeren.

Wenn das Brot fertig gebacken ist, schneide es in Scheiben und nimm es einfach mit zum Essen. Du kannst aber natürlich auch etwas darauf schmieren, wie z. B. Marmelade oder Erdnussbutter.



Vorbereitetes Essen ist genial, um beim Wandern den Hunger zu stillen

Fragen und Antworten (Q&A) zum Thema

Wie viel Flüssigkeit sollte ich zum Wandern mitnehmen?

Generell ist es gut, wenn es sich bei der gewählten Flüssigkeit um Wasser oder Tee handelt. Mindestens 1,5 Liter solltest du dabei haben. Meistens hast du die Möglichkeit, deine Flasche unterwegs wieder aufzufüllen.

Welche Lebensmittel eignen sich, um sie mit in den Rucksack zu nehmen?

Weiche Lebensmittel sind eher nicht zu empfehlen. Ebenso wie Lebensmittel, die schnell schmelzen, wie z. B. Schokolade. Wenn du nicht deinen ganzen Rucksack voller Brotdosen haben willst, bevorzuge härtere Lebensmittel, wie einen Apfel, statt eine Banane. Diese haben den Vorteil, dass sie nicht leicht zerquetschen und den ganzen Rucksack dreckig machen.

Wie viel Essen brauche ich für eine Tagestour?

Diese Frage lässt sich nicht leicht beantworten, da jeder Mensch unterschiedlich viel Energie verbraucht. Eine Hauptmahlzeit, etwas Obst und ein paar Snacks sind jedoch die beste Wahl. So kannst du im Notfall immer auf etwas zurückgreifen.

Muss ich überhaupt etwas zu essen mitnehmen, wenn ich auch in eine Hütte einkehren kann?

Natürlich kannst du auch in einer Hütte etwas essen. Dennoch ist es ratsam, immer einen Snack dabei zu

haben. Du kannst nie wissen, ob die Hütte tatsächlich geöffnet ist. Um nicht mit leeren Händen dazustehen, ist es besser, etwas dabei zu haben.

Was nimmst du zum Wandern mit zu Essen? Hast du noch weitere Ideen? Schreib es in die Kommentare!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>