

Sportriegel

Xunde Energieriegel selber backen...

Die zu kaufenden Sportriegel enthalten oftmals viel Zucker, Aromen und unnötige Zusatzstoffe. Nicht wirklich das, was der Körper bei lang ausdauerndem Sport braucht.

Die nachfolgenden Rezepte sind aus natürlichen Zutaten und liefern gute Energiequellen aus Haferflocken, Honig, gedörnte Früchte und Nüssen.



Rezept 1: Haferflocken-Power

- 150 g Haferflocken
- 75 g gemahlene Nüsse
- 20 g Sesamsamen
- 1 bis 2 Eiweiss
- 40 g Honig (flüssig)
- ½ TL Zitronensaft
- 50 g Dörraprikosen, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g Rosinen oder gedörnte Äpfel, in kleine Würfel geschnitten

Alle Zutaten gut mischen und auf ein Backblech verteilen und mit Wallholz flach wallen. In gleichmässige Riegel schneiden und **im Ofen bei 160° für 25Min. backen.** Danach die Riegel voneinander trennen und auskühlen lassen.

Rezept 2: Hirse-Cranberry

- 100 g Butter
- 200 g Honig
- 100 g Cranberrys, grob gehackt
- 100 g gemischte Kerne
- 50 g ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und
- 2 EL Saft
- 150 g Hirseflocken
- 50 g Kokosraspel

Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft zusammen kurz aufkochen, Pfanne vom Herd nehmen. Hirseflocken und Kokosraspel dazugeben. Alles gut mischen und auf ein Backblech verteilen. **Für 30Min. in der Mitte des Ofens bei 160° backen.** Herausnehmen, Riegel schneide, auskühlen lassen.

Rezept 3: Quinoa – Power

- 50 g Quinoa (für 10Min. in 1dl Wasser und 1 Prise Salz gekocht)
- 250 g Haferflocken
- 60 g gemahlene Nüsse
- 60 g Trockenfrüchte
- ½ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 4 Bananen, reif
- 1 Ei
- 30 g Honig oder Agavendicksaft
- Vanilleextrakt
- 1 EL neutrales Öl

Haferflocken, Nüsse, Trockenfrüchte, Natron und Zimt in eine Schüssel geben und vermischen. Bananen zerquetschen und zum Quinoa geben. Ei, Honig, Vanilleextrakt und Öl dazugeben, alles verrühren. Die Masse zur Haferflockenmischung geben, alles gut verrühren und auf Backblech verteilen. **Bei 160° für ca. 15Min.** backen (Zahnstochertest – darf kein Teig mehr drankleben bleiben).

Rezept 4: Leinsamen - Früchte

- 50 g Leinsamen
- 25 g Chiasamen
- 50 g Haferschrot
- 125 g Cashewnüsse, gehackt
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Kirschen oder getrocknete Aprikosen
- 26 Datteln oder frische Feigen
- wenig Zimt
- 50 g Kokosraspel
- 25 g Kakaopulver
- 5 EL Honig
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten zerkleinern und mit dem Mixer vermischen bis sich ein klebriger Teig ergibt (wenn zu trocken, etwas Wasser dazugeben). Masse auf Backblech verteilen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Danach die Masse zu 16 Riegeln formen. **Bei diesem Rezept werden die Riegel nicht gebacken.** Kühl lagern.

Rezeptquellen: Beobachter Tipps 2016