

Sportriegel

Einfache Rezepte zum Selberbacken

Bei langen sportlichen Leistungen und auf mehrstündigen (Wander)Touren bringen Energieriegel neue Kraft. Allerdings enthalten viele herkömmliche Riegel unerwünschte Zusatzstoffe, künstliche Aromen, Farbstoffe und unnötige Vitaminzusätze. Besser fährt, wer selber bäckt.

Einfaches Grundrezept

Die Grundzutaten sind Getreide wie Haferflocken, Quinoa oder Hirse, dazu kommen Nüsse und zum Süssen etwas Honig und Dörrobst. Der Vorteil beim Selberbacken: Die Zutaten können nach eigenen Vorlieben abgeändert werden, sodass ein persönlicher Courmet-Riegel entsteht.

Nachfolgend ein paar Rezeptvorschläge:

Rezept 1: Haferflocken-Power

- 150g Haferflocken
- 75g gemahlene Nüsse
- 20g Sesamsamen
- 1-2 Eiweiss
- 40g Honig flüssig
- 40g Himbeergelee
- ½ TL Zitronensaft
- 50g Dörraprikosen (klein geschnitten)
- 50g Rosinen

Zubereitung: Die Haferflocken, Nüsse und Sesam in der Pfanne rösten, auskühlen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen. Die Masse auf einem Backblech auswallen und in Riegel schneiden. Im Ofen bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen. Riegel voneinander trennen, bevor sie ausgekühlt sind (damit sie nicht zusammenkleben). *Quelle: Beobachter Tipp 06/16*



Rezept 2: Hirse-Cranberry

- 100g Butter
- 200g Akazienhonig (o.ä.)
- 100g Cranberry (zerkleinert)
- 100g gemischte Kerne
- 50 ungesalzene Pistazien
- 1 Bio Zitrone abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 150g Hirseflocken
- 50g Kokosraspel

Zubereitung: Butter, Honig, Kerne, Cranberry im Zitronensaft kurz aufkochen. Hirse und Kokosflocken dazugeben. Masse auf einem Backblech verteilen und bei 160Grad ca. 30 Minuten backen.

Quelle: Bettybossi.ch

Rezept 3: Leinsamen-Früchte

- 50g Leinsamen
- 50g Haferschrot
- 25g Chiasamen
- 150g Cashewnüsse gehackt
- 30g Sonnenblumenkerne
- 25g Kirsche o. Aprikosen, gehackt
- 25g Datteln oder Feigen, gehackt
- Wenig Zimt
- 50g Kokosraspel
- 25g Kakaopulver
- 5 EL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Alle Zutaten mixen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach in ca. 16 Riegel formen und kühl lagern. Diese Riegel werden nicht gebacken.

Quelle: runnersworld.de

Rezept 4: Quinoa-Bananen

- 50g Quinoa (in Salzwasser weich gekocht)
- 250g Haferflocken
- 60g Nüsse gemahlen
- 60g Trockenfrüchte
- ½ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 4 reifen Bananen
- 1 Ei
- 30g Honig
- 1 EL Öl

Zubereitung: Bananen zerquetschen und zum Quinoa geben. Die restlichen Zutaten beimischen, gut verrühren und die Masse auf einem Backblech gleichmässig verteilen.

Bei 160 Grad für ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backen in Riegel schneiden und auskühlen lassen. Quelle: Besser30.com

Wer braucht Riegel?

Für lange Wandertouren und Sportler, die mindestens 5x/Woche Ausdauer trainieren sind solche Energieriegel aus Haferflocken sicherlich sinnvoll um die Leistung aufrecht zu erhalten.

Wer 2-3x/Woche joggt, **braucht keine Energieriegel**, dann reicht eine Banane oder einen Apfel. Denn verbrennt man die Kalorien dieser Riegel nicht umgehend, droht Übergewicht.

Und nun: Viel Spass beim Ausprobieren!