

# Rezept

## Selbstgemachte Müesliriegel

Du brauchst praktischen Proviant für einen langen Tag im Schnee oder andere sportliche Aktivitäten? Müesliriegel sind die ideale Zwischenverpflegung beim Sport und brauchen kaum Platz im Gepäck. Sie enthalten eine Mischung aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, liefern dem Körper sowohl schnell als auch langsam verwertbare Nährstoffe, die er bei grossen Anstrengungen braucht, und versorgen dich so mit der nötigen Energie, Vitaminen und Mineralstoffen.



### Das brauchst du:

300 g <b>Kerne und Nüsse</b> (z. B. 100 g Haselnüsse, 100 g Kürbiskerne, 100 g Sonnenblumenkerne)	Nüsse und Kerne enthalten einen hohen Anteil an gesunden ungesättigten Fetten und viele Mineralstoffe. Fett ist vor allem bei anstrengenden Aktivitäten wichtig, die mehrere Stunden oder Tage dauern. Kerne und Nüsse sind auch wertvolle pflanzliche Proteinquellen. Proteine sind wichtig für die Regeneration der Muskeln nach dem Sport.
200 g <b>Rosinen</b> 300 g <b>Trockenfrüchte</b> (z. B. 200 g Feigen und 100 g Pflaumen)	Rosinen und Trockenfrüchte enthalten Vitamine und viel Fruchtzucker, der den Muskeln schnell verfügbare Energie liefert. Diese Energie ist vor allem bei kurzen, intensiven Belastungen wichtig. Die Kombination aus Fruktose und Glukose, wie sie natürlicherweise in Trockenfrüchten und Honig vorkommt, ist ideal, da sie besonders schnell vom Körper aufgenommen wird.
300 g <b>Mehl</b> 300 g <b>Getreideflocken</b> (z. B. Haferflocken)	Getreideprodukte enthalten Kohlenhydrate, hauptsächlich in Form von Stärke. Stärke liefert lang anhaltende Energie, was vor allem wichtig ist, wenn die körperliche Anstrengung mehr 90 Minuten dauert. Ausserdem enthält Vollkornmehl viele Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Ballaststoffe, die lange sättigen. Für schneller verfügbare Energie kannst du ein helleres Mehl wählen.
400 ml <b>Wasser</b>	
4 säuerliche <b>Äpfel</b> , ungeschält	Äpfel enthalten wertvolle sogenannte Polyphenole (Quercetin). Das sind Antioxidantien, die dem Körper dabei helfen, freie Radikale abzufangen. Solche Radikale können durch Umweltgifte oder UV-Strahlung entstehen und schädigen die Körperzellen.
5 EL <b>Honig</b>	Honig enthält viel Frucht- und Traubenzucker, der dem Körper schnell verfügbare Energie liefert.
1 TL <b>Salz</b>	Beim Schwitzen verliert der Körper neben viel Wasser auch Salz. Gute Energieriegel enthalten immer auch etwas Salz, um den Mineralienverlust auszugleichen.

---

**3 TL Zimt**

Zimt schmeckt nicht nur lecker in Kombination mit den sauren Äpfeln, er enthält auch Polyphenole (genau wie Äpfel).

---

**5 EL Rapsöl**

Rapsöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6). Diese Fette sind wichtig für den Aufbau von Zellmembranen und haben zahlreiche weitere Funktionen im Körper.

---

**So wird's gemacht:**

1. Hacke die Nüsse und Kerne klein, schneide die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und raffe die Äpfel grob mit einer Röstiraffel.



2. Mische alle Zutaten in einer grossen Schüssel.



3. Belege ein Backblech mit Backpapier und streiche die Masse mit einem Löffel darauf aus.



4. Backe das Blech mit dem Riegelteig 45 Minuten bei 200° im vorgeheizten Ofen.
5. Nach dem Backen kannst du den noch warmen Teig in Stücke teilen. Am besten geht das mit einem Pizzarad. Der Teig reicht für etwa 40 – 50 Riegel.



- 
6. Stürze das ganze Blech mit den Riegeln auf ein Küchengitter und lasse sie auskühlen und trocknen.

Fertig sind deine eigenen Energieriegel!



---

Die Riegel bleiben in einer Guetzlidose lange frisch. Du kannst sie aber auch einfrieren und bei Bedarf während zwei Minuten im Toaster auftauen.

Das Rezept kannst du leicht nach deinem Geschmack abändern. Nimm dazu einfach deine liebsten Trockenfrüchte (Mango, Datteln, Aprikosen, Bananen, ...) und Nüsse (Mandeln, Cashew, Haselnüsse, Walnüsse ...). Wichtig ist nur, dass die Anteile an flüssigen und festen Zutaten nicht zu stark verändert werden.

Rezept und Bilder: T. Bucher / SimplyScience.ch