

## Pressemitteilung

# Selfmade Proteinriegel: Perfekter Fitness-Snack für zwischendurch

**Gekaufte Proteinriegel gehören der Vergangenheit an, denn so einfach und schnell sind sie selbst gemacht und schmecken mindestens genauso gut**

Holzwickede. Gerade, wenn man auf seine Ernährung achtet und womöglich auch noch einen strikten Ernährungsplan verfolgt, sind Snacks zwischendurch eigentlich tabu. Doch wenn unerwartet der kleiner Hunger kommt und sich nicht bändigen lässt, sind Protein-Riegel das Mittel der Wahl. Eiweiß ist gut für die Muskel - Fett und Zucker sind stark reduziert, wenn man sie mit herkömmlichen Süßigkeiten vergleicht.

Protein-Riegel zu kaufen, ist die eine Möglichkeit. „Viele Produkte enthalten am Ende dann aber doch recht viel Zucker und ungesunde Zusatzstoffe und halten selten, was sie versprechen“, meint Fitnessblogger Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de und ergänzt: „Gut ist, dass man die Dinge relativ leicht selbst herstellen kann und so definitiv weiß, was drin steckt!“ Hier kommt ein einfaches Rezept für Selfmade-Proteinriegel, das sich auch nach Belieben durch weitere Zutaten erweitern und anpassen lässt.

### Zutaten für 16 Proteinriegel

200g Haferflocken, 500g Magerquark, 6 Eier, 60g Whey Protein (Geschmack nach Belieben), 60g gehackte Mandeln, 15ml Süßstoff

### Zubereitung

Zunächst den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nach und nach alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer gut verrühren. Anschließend ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse etwa 2 cm dick darauf verteilen. Den Teig für etwa 25 Minuten ausbacken. Danach das Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Schluss die ausgebackene und abgekühlte Masse in 16 kleine Riegel schneiden.

### Verfeinerung

Optional können auch Nüsse in der Teigmasse für mehr Biss sorgen - oder man kann die Oberseite der fertigen Riegel mit Honig bestreichen und kleingehackte Nüsse darauf verteilen. Wer es süß mag, kann auch zu Erdnussbutter, Mandelmus oder getrockneten Früchten greifen.

### Nährwerte pro Riegel

9g Kohlenhydrate, 13g Eiweiß, 5,6g Fett. 137 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 120.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 12.03.2016

Herausgeber:  
UNIQ GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
www.un-iq.de

Communication:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
presse@un-iq.de

