



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Energieriegel - selbstgemacht

Energieriegel sind für viele Athleten aus dem Trainingsalltag nicht mehr wegzudenken. Hohe Trainingsumfänge bedeuten einen hohen Energiebedarf, der hauptsächlich über Kohlenhydrate gedeckt werden sollte. Der beste Energieriegel ist immer noch die Banane, jedoch ist ihr Transport mitunter nicht ganz einfach. Wer einmal eine über 5 Stunden in der Trikottasche bei Hitze durch die Landschaft gefahrene Banane gegessen hat, weiß, was ich meine...

Energieriegel gibt es in verschiedenster Qualität. Achten Sie genau auf die Zusammensetzung, insbesondere den Fettgehalt. Und lassen Sie sich nicht weismachen, daß der Vitaminbedarf eines Tages mit dem oder dem Riegel komplett gedeckt werden könnte.

Leider sind Energieriegel meist sehr teuer, daher hier ein einfaches Rezept zum Selbermachen:

In einer Schüssel werden 3 Bananen (alte haben mehr Aroma!) mit 1 bis 3 Esslöffel Honig zerdrückt. Dazu werden 500 g Schmelzflocken (kleine Haferflocken) gegeben. Das Ganze wird mit fettarmer Milch zu einem **festen** Brei verrührt; die Milch nur nach und nach zugeben, wird der Brei zu flüssig, dann wird er auch beim Backen nicht mehr fest.

In den Brei werden dann Rosinen oder kleingeschnittene Trockenobst-Stücke gegeben. Auch Nüsse schmecken sehr gut, erhöhen aber den Fettanteil deutlich.

Der Brei wird in eine gefettete, kastenförmige Form gegeben, glattgestrichen und bei ca. 220 Grad für ca. 60 min gebacken. Öfters kontrollieren, der Teig sollte nicht zu dunkel werden, evtl. von oben mit etwas Backpapier abdecken.

Der ausgekühlte Laib kann dann in entsprechende Stücke geschnitten werden. In Klarsichtfolie gewickelt, ist er problemlos auch beim Sport zu transportieren. Im Kühlschrank hält sich der Laib mindestens eine Woche. Und die Rezeptur kann nach eigenem Gusto variiert werden - guten Appetit!