

Eiweißriegel selber machen

Als kleiner Snack für unterwegs und zwischendurch sind Eiweißriegel genau das Richtige. Häufig sind diese mit einem Preis von in etwa 2 bis 3€ pro Riegel leider nicht gerade günstig.

Auch die Zusammensetzungen der industriell hergestellten Eiweißriegel sind zum Teil nicht optimal. Einige Hersteller geben die genaue Zusammensetzung der Eiweiße in Form des **Aminosäureprofils** an. Bei der Zusammensetzung der Kohlenhydrate oder der Fette ist häufig leider wenig bekannt. Zusätzlich lesen sich die manche Zutaten wie ein Fremdwörterlexikon. Ganz klar, hier müssen einige spezielle Zusatzstoffe zur Erhöhung der Haltbarkeit und so weiter zu gemischt werden. Ob diese gesund sind, steht auf einem anderen Blatt.



Die Alternative: Eiweißriegel selber machen

Eine super Möglichkeit ist es sich **Eiweißriegel selber zu machen**. Hierbei kannst du die genaue Nährstoffzusammensetzung kontrollieren und an deinen Geschmack anpassen. Auch preislich kommst du hier deutlich besser weg.

Der einzige Nachteil ist die geringere Haltbarkeit. Somit solltest du vorher in etwa abschätzen wie viele **Eiweißriegel** du in etwa in der nächsten Woche benötigst. Doch dazu später mehr.

Zutaten

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Gesamtmasse von rund **1250 g**. Solltest du mehr oder weniger Gesamtmasse benötigen, einfach die jeweiligen Gramm-Angaben erhöhen bzw. senken.

- 250 g **Proteinpulver**
- 300 g Magerquark
- 200 g Haferflocken
- 6 L-Eier
- 30 ml Milch (1,5%)
- 50 g Trockenfrüchte
- 50 g Marmelade

Die Marmelade und die Rosinen dienen hauptsächlich zum Erzeugen eines anständigen, leicht **süßlichen Geschmacks**.

Die Trockenfrüchte kannst du nach deinem individuellen Geschmack aussuchen. Verwendet werden können beispielsweise **Rosinen**, **Aprikosen** oder **Äpfel**.

Das Gleiche gilt für die Marmelade. Tipp: Ich verwende gerne **Himbeermarmelade**.

Anmerkung zum Proteinpulver

Das Proteinpulver macht aus den Riegeln erst die **Eiweißriegel**. Zwar sind in den Eiern, Haferflocken sowie im Magerquark bereits viele Eiweiße vorhanden, jedoch ist das nicht genug für einen guten Eiweißriegel. Hier muss mit Proteinpulver nachgeholfen werden. Zusätzlich wird der Riegel durch das Pulver deutlich trockener und somit fester.

Grundsätzlich gibt es verschiedene **Arten von Proteinpulvern**. Die eingesetzte Variante des Proteinpulvers hängt von dem Einnahmezeitpunkt und dem Einsatzzweck ab. Hier ist einzig dein Ziel ausschlaggebend.

Solltest du den Riegel direkt **vor oder nach dem Training** nehmen, um deine Muskeln mit schnell verfügbaren Eiweißen zu versorgen, so ist die Verwendung eines [Whey Protein](#) sinnvoll. Ich verwende hierfür immer das oben in der Zutaten verlinkte Optimum Nutrition Whey Gold. Dieses ist sehr beliebt und hat ein hervorragendes Aminosäureprofil – im Endeffekt jedoch Geschmackssache. Als Geschmacksrichtung nehme ich hier meistens Cookie & Cream. Das passt sehr gut zu der Bananenmarmelade.

Optimum Nutrition [Whey Gold](#)

[Optimum Nutrition 100 % Whey Gold Standard Protein Double Rich Chocolate, 1er Pack \(1 x 2273 g\)](#)

List Price: [EUR 53,70](#)

Current Price: [EUR 49,88](#)

Prices are accurate as of 05/18/2014 at 12:05 PM.

ist eines der beliebtesten Whey-Proteine auf dem Markt.

Als **Zwischenmahlzeit**, um einen längeren Zeitpunkt mit wertvollen Proteinen versorgt zu sein, ist [Casein Protein](#) oder [Mehrkomponenten Protein](#) empfehlenswert.

Den **Geschmack des Eiweißriegels** legst du im Wesentlichen durch die Geschmacksrichtung des Proteinpulvers, Marmelade und die Trockenfrüchte fest. Durch weitere optionale Zutaten kannst du das Geschmackserlebnis noch mehr lenken und an deine Wünsche anpassen. Dazu zeige ich dir weiter unten einige gute optionale Zutaten.

Was wird sonst noch benötigt?

Dieses Rezept der Proteinriegel zum selber machen ist speziell für das **Backen** konzipiert. Somit benötigst du neben einem **Backofen** eine **Auflaufform** oder ein Backblech mit Rand. Sollte dir die Masse besonders fest gelingen, so ist auch die Verwendung eines flachen Backblechs möglich.

Zu guter Letzt benötigst du zum Unterlegen etwas **Backpapier** und eine große **Schüssel** zum Anrühren.

Zubereitung

Die Zubereitung gestaltet sich sehr einfach.

- Alles bis auf die Milch in eine große **Schüssel** geben und miteinander **vermischen**.
- Nun die Milch vorsichtig nach und nach hinzugeben, sodass die Masse gut knetbar ist. Sie sollte möglichst fest sein, also lieber etwas weniger Milch.
- Backpapier auf das (tiefen) Backblech auslegen und die Masse gleichmäßig verteilen. Die Höhe sollte in etwa 1 bis 2 cm betragen – ca. Fingerbreite.
- Den Backofen vorheizen und bei 180°C Ober-/Unterhitze die Eiweißriegel 25 – 30 Minuten backen.

Das war es auch schon. Abschließend die Masse in riegelgerechte Stückchen schneiden. Für 100 g Portionen in etwa 12 gleichmäßige Stückchen.

Nährwerte der selbstgemachten Eiweißriegel

Die spannende Frage ist nun, wie die Nährwertverteilung aussieht. Dazu die folgende Tabelle der einzelnen Zutaten.

Bearbeiten					
Zutat	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	Fett [g]	Masse [g]	Brennwert [kcal]
Whey Gold	192.5	24	8	250	967.5
Magerquark	36.6	11.7	0.9	300	204
Haferflocken	27	117.4	0.12	200	744
Eier (L)	37.8	2.28	29.82	6 Stück	444
Milch (1,5%)	3.66	1.5	0.45	30	14.4
Rosinen	1.55	39.6	0.25	50	149.5
Marmelade	0.15	33.15	0	50	123

Die einzelnen Daten sind den Listen der besten [Eiweiß Produkte](#) sowie [kohlenhydrat-](#) und [fetthaltigen Lebensmitteln](#) entnommen. Zusammengerechnet ergibt das folgende Werte.

Bearbeiten					
Portionsgröße	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	Fett [g]	Masse [g]	Brennwert [kcal]
Gesamt	299.3	229.6	39.5	1240	2646.4
Eiweißriegel	24.1	18.5	3.2	100	214.4

Insgesamt sind es also **24% Eiweiß** bei **18% Kohlenhydraten** und **3,2% Fett**.

Willst du einen **Low-Carb-Riegel** erzeugen, so reduziere bzw. streiche die süßen Komponenten Marmelade und Rosinen. Danach wird der Riegel allerdings weniger gut schmecken. Um den Holzgeschmack zu vermeiden, kannst du hier mit etwas Süßstoff nachhelfen.

Die gesamte Ladung hat ordentliche 2646 kcal und pro 100 g insgesamt **214 kcal**.

Teile zum weiterlesen

Liebe Leser,

die Bereitstellung der Inhalte auf dieser Seite hat uns sehr viel Zeit und Mühe gekostet. Wir würden uns sehr freuen, wenn Du einen der folgenden Buttons betätigst um den Rest des Artikels zu lesen.

[tweet](#)

[like us](#)

[+1 us](#)

Kosten

Eine weitere spannende Frage ist nun wie teuer eigentlich ein selbstgemachter Eiweißriegel in etwa ist. Dazu die folgende Tabelle.

Bearbeiten				
Produkt	Verpackungseinheit	Verpackungsgröße	pro Portion	Portionsgröße

Whey Gold	54.90 €	2300 g	5.96 €	250 g
Magerquark	0.79 €	500 g	0.47 €	300 g
Haferflocken	0.39 €	500 g	0.16 €	200 g
L-Eier	1.69 €	10 Stück	1.01 €	6 Stück
1,5%-Milch	0.65 €	1 l	0.02 €	30 ml
Rosinen	2.59 €	500 g	0.26 €	50 g
Marmelade	0.99 €	450 g	0.11 €	50 g
Gesamt	62.00 €		8.00 €	

Eine **Anmerkung**: Die Kosten können natürlich je nach Hersteller und Supermarkt **variieren**. Die Werte sind bei meinem Einkauf im lokalen Geschäft in Berlin entstanden. Das kann bei dir vor Ort geringfügig anders aussehen, aber dürfte auch **in etwa** in dieser Region liegen.

Zurück zur Kostenermittlung: Die Kosten sind dabei zum einen pro Verpackungseinheit und pro Ladung bzw. Gesamtportion in der Tabelle ermittelt. In der letzten Zeile sind die jeweiligen Gesamtkosten zusammengerechnet.

Nimmt man nun eine Größe des **Eiweißriegels von 100 g** an, liegen die Kosten pro Riegel bei gerade einmal rund **0,66 €**.

Das ist im Vergleich zu den **käuflichen Eiweißriegeln** ein wirklich **sehr geringer Preis**. Somit lohnt es sich absolut seine Eiweißriegel selbst zu machen.

Ein selbstgemachter Eiweißriegel (100 g) kostet ca. 0,66 € – im Vergleich zu den industriellen Eiweißriegeln ein **Spitzenpreis**.

Absolut gesehen schlägt das **Eiweißpulver** einmalig mit einem recht hohen Preis zu. Doch die Anschaffung **lohnt sich**, das Whey Gold ist lange haltbar und kann für mindestens 9 Portionen verwendet werden. **Tipp**: Wer mag, kann sich mit dem Eiweißpulver hin und wieder ein gesunden **Eiweißshake** zaubern. Das ist besonders vor und nach dem Training sinnvoll und eine willkommene Abwechslung zum Eiweißriegel.

Haltbarkeit

Häufig wird die Frage nach der Haltbarkeit aufgeworfen. Bei mir haben sie im Kühlschrank in etwa **10 Tage** durchgehalten. Also insgesamt eine relativ lange Zeitspanne. Außerhalb des Kühlschranks würde ich die Eiweißriegel maximal 3 Tage liegen lassen.

Optionale Zutaten

Um deinen Eiweißriegel noch individueller zu gestalten, gibt es eine Vielzahl gesunder Zutaten. In erster Linie kannst du alle erdenklichen **Nüssen** kleingehakt in den Teig geben. Hier sind **Mandeln** besonders beliebt, aber auch **Haselnüsse** eignen sich hervorragend.

Eine weitere wunderbare Möglichkeit ist es die Oberseite mit **Honig** zu bestreichen und optional mit kleingehakten Nüssen zu bestreuen.

Lasse deiner Kreativität freien Lauf und verfeinere das Rezept immer weiter.

Gerade für Sportler die in der Massephase sind und auf einen hohen Kalorienüberschuss angewiesen sind, ist die Zugabe von **Erdnussbutter** und **Mandelmus** in den Teig eine super Option. Diese haben massig Kalorien, gesunde Fette und viel Eiweiß.

Fazit

Seine Eiweißriegel selber machen ist eine **wunderbare Alternative** zu den käuflichen Riegeln. Hier ist volle Kontrolle über die Zusammensetzung möglich und preislich kommst du bestens weg.

Nun die Frage an dich: Wie gefällt dir das Rezept, und welche zusätzlichen Zutaten hast du ausprobiert?

Hat dir der Artikel gefallen, dann **teile ihn mit deinen Freunden** und helfe uns noch bekannter zu werden. Wir würden uns freuen!

Keine Zeit zum selber machen von Proteinriegeln? Schau dir auch unseren [großen Vergleich der besten Proteinriegel](#) an. Ebenfalls interessant, der große [Test der besten Low-Carb Proteinriegel](#).

Mehr Wissenswertes rund um **Krafttraining, Ernährung und Lifestyle** findest du auf [Simply-Progress](#), **sehr empfehlenswert!**