

Durchhänger? Diese 8 Energieriegel machen dich wieder fit



Der Magen knurrt und dein Verlangen, endlich etwas zu essen, wird von Minute zu Minute größer? Die rettende Mittagspause ist noch weit entfernt? Da brauchst du einen Retter in der Not. Der schnelle Griff in die Tasche bringt ihn dann oft hervor: Den Müsliriegel. Knusprig, nussig und süß gibt er neue Power, stillt den kleinen Hunger und füllt deinen Energiespeicher ratzfatz wieder auf.

Seine Funktion als Snack für zwischendurch erfüllt der klassische Müsliriegel wirklich gut. Doch wahre Freude beim Auspacken und Snacken der gekauften Riegel kommt im Gaumen eher selten auf. Wie toll es doch wäre, wenn dir die Riegel nicht nur Kraft spenden sondern dazu noch raffiniert und lecker schmecken würden.

Da hilft nur eins: Selber machen. Die abgepackten Riegel kannst du getrost im Supermarkt zurücklassen und stattdessen selbstgemachte Energieriegel kreieren – ganz nach deinem Geschmack. Von Haferflocken bis Chia Samen, über süße getrocknete Beeren, bis hin zu Cashews, Walnüssen und Co. – bei den Zutaten kannst du kunterbunt kombinieren. Sämtliche Samen, Kerne, Nüsse, sowie Kokosöl, Honig und Früchte für etwas Süße sind grundsätzlich in jedem Selfmade-Riegel herzlich willkommen. Die zahlreichen guten Zutaten sorgen mit ordentlich Kohlenhydraten und reichlich Nährstoffen, für schnelle Abhilfe bei Heißhungerattacken und heben den klassischen Müsliriegel in Sachen Geschmack auf ein neues Level.

Genau zu wissen was drin steckt, selbst Zusammenstellen und bewusst genießen – das sind die Riegel der nächsten Generation. Das sind wahre Energieriegel. Zum Eintritt in die Welt der selbstgemachten Power-Schnitten gibt es für dich hier 8 raffinierte Varianten für jeden Geschmack, zum Testen:

Kokos-Energieriegel mit Chia

Kokos-Power auf die Hand: Bei diesem schnittigen Energielieferanten kommen alle Kokos-Fans voll auf ihre Kosten. Mit einer bunten Mischung aus Chia Samen, Kürbiskernen, Walnüssen, Leinsamen, Pistazien, Rosinen und einer (extra) großen Handvoll Kokosraspeln ist die Kokos-Sucht in einem Happs gestillt und der kleine Hunger beseitigt. Der ultimative Snack für Liebhaber der exotischen Nuss. [Zum Rezept](#)



[Kokos-Energieriegel mit Chia](#)

Chia Samen schmecken nicht nur als Riegel, sondern auch als cremiger Pudding. Hier gibt's Tipps zur richtigen Zubereitung der Power-Körner.

Quinoa-Haselnuss-Riegel

„Nüsse satt“ lautet das Motto dieses süßen Riegels, der sich wohl gedacht hat: Nüsse gehen einfach immer! Hauptzutat sind neben knusprigen Quinoa-Puffs ganz klar reichlich geröstete Haselnüsse, die mit ihrem vollen Nussaroma den Genießer-Gaumen erfreuen und im Mund für ordentlich Knusper sorgen. Ein paar Sprengel herber

Durchhänger? Diese 8 Energieriegel machen dich wieder fit

Schokolade machen den Nuss-Genuss perfekt. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Haselnuss-Riegel](#)

Chia-Erdnussbutter-Müsliriegel

Knusprig, gleichzeitig cremig und typisch buttriger Erdnussgeschmack – dieser Riegel hat alles, was ein Snack für zwischendurch so braucht. Nebenbei ist er ganz leicht und schnell selbst zusammengebaut: Ein paar Haferflocken, nahrhafte Chia Samen, fruchtiges Apfelmus, ein paar Löffel Erdnussbutter und süßen Agaven-Dicksaft zusammenrühren und backen – fertig ist der leckere Snack-Riegel für die Pause oder unterwegs. [Zum Rezept](#)



[Chia-Erdnussbutter-Müsliriegel](#)

Bananen-Feigen-Riegel mit Zimt

Die süße Banane ist der absolute Alleskönner in Sachen

„essbare Energie“. In diesem Falle gibt es sie gleich riegelweise: Zusammen mit getrockneten Feigen sowie etwas Zimt und Muskat für das besondere Aroma, landet die krumme, gelbe Power-Frucht in einem echten Energieriegel zum Snacken. Der bringt deinen Körper auf Touren und macht Bananenfreunde glücklich. [Zum Rezept](#)



[Bananen-Feigen-Riegel mit Zimt](#)

Blaubeer-Joghurt-Riegel

Neue Energie für den Sommer – die braucht es jetzt, wenn die Tage langsam wieder länger werden. Für die Einstimmung auf warme Sommertage ist der Riegel mit fruchtigen Blaubeeren und einem Überzug aus leichter Joghurt-Creme genau das Richtige. Eine kleine Stärkung, die dir den Sommer Bissen für Bissen näher bringt. [Zum Rezept](#)



[Blaubeer-Joghurt-Riegel](#)

Durchhänger? Diese 8 Energieriegel machen dich wieder fit

Snack-Riegel mit Goji Beeren und getrockneten Kirschen

Dieser Riegel ist und macht ‚beerenstark‘. Mit der geballten Frucht-Kraft von Kirschen und Goji Beeren lädt der rote Riegel deine Energiereserven mit einem Bissen wieder auf und zeigt seine ganze Beeren-Power. Rot, süß und fruchtig schlägt er den Hunger in die Flucht und lässt dem knurrenden Magen keine Chance. Sieger nach K.O. ist eindeutig der gestärkte Genießer. [Zum Rezept](#)



[Snack-Riegel mit Goji Beeren und getrockneten Kirschen](#)

Himbeer-Nuss-Riegel

Zwei Schichten voller Energie: Unten Nüsse, oben Himbeeren – eine nahezu unschlagbare Kombination, die auch eingefleischte Riegel-Esser von den Socken haut. Zwei Schichten sind das absolute ‚Must Have‘ dieser Snack-Saison. Wenn du Trends setzen möchtest, bist du mit beerigem Pink auf nussigem braun in der Welt der selbstgemachten Riegel bestens beraten und erhältst einen absoluten Geschmacks-Doppeldecker. [Zum Rezept](#)



[Himbeer-Nuss-Riegel](#)

Grüner Matcha-Energieriegel

Ein Müsliriegel sieht grün: Ab jetzt leuchten nicht nur trendige Smoothies in der Farbe der Hoffnung, sondern auch die Müsliriegel erhalten einen neuen Anstrich. Grün sollen sie sein und Matcha-Tee-Pulver macht's möglich. Haferflocken, Kürbiskerne und Trockenobst, dazu eine Prise Grüntee und schwupps, schon ist nicht nur dein Riegel grün, sondern auch die Kollegen in der Pause – vor Neid! [Zum Rezept](#)



[Matcha-Energieriegel](#)