

A top-down view of several granola bars and their ingredients scattered on a light blue textured surface. The bars vary in color and texture, some appearing darker and more chocolatey, others lighter and more oat-based. Ingredients include whole almonds, hazelnuts, raspberries, and loose oat flakes.

MÜSLIRIEGEL SELBER MACHEN

ROHE, GETROCKNETE & GEBACKENE RIEGEL HERSTELLEN

TILL STEINBRENNER

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Das Problem der gekauften Müsliriegel
- 1.2 Die Lösung: Müsliriegel selber machen

2 Roh, getrocknet oder doch gebacken?

- 2.1 Gekühlt & roh
- 2.2 Getrocknet
- 2.3 Gebacken

3 Zutatenwahl: Was kommt in unsere Riegel?

- 3.1 Getreide
- 3.2 Leckere und gesunde Süßungsmittel
- 3.3 Schokolade und Kakao
- 3.4 Nüsse
- 3.5 Saaten und Kerne
- 3.6 Milchprodukte
- 3.7 Mehle
- 3.8 Sonstiges

4 Zubehörwahl: Was für Werkzeuge benötige ich?

5 Praxistipps für den Start

- 5.1 Silikonform oder Blech: Wie stelle ich meine Riegel her?
- 5.2 Müsliriegel mit Schokolade überziehen
- 5.3 Dattelpaste herstellen
- 5.4 Vanilleextrakt selbst herstellen
- 5.5 Haferflocken rösten

5.6 Die richtige Lagerung: Müsliriegel aufbewahren

6 Riegel zum Kühlen & Rohkost-Riegel

Erdbeer-Himbeer-Riegel

Aprikosen-Energieriegel

Schoko-Teigriegel

Roher Dattel-Nussriegel

Mango-Nuss-Powerbar

Kaffee-Schoko-Energieriegel

Blaubeer-Nussriegel

Cranberry-Mandelriegel

Quinoa-Zartbitter-Riegel

Quick & Easy Proteinriegel

Simpler Aprikosen-Powerbar

Classic Homemade Müsliriegel

7 Riegel zum Trocknen

Pistazien-Müsliriegel

Kiwi-Haselnussriegel

Birnen-Apfel-Hafer-Riegel

Erdnuss-Müsliriegel

Bananenriegel

Orangen-Müsliriegel

Mediterraner Tomatenriegel

Rohkost-Müsliriegel

Gesunder Erdbeer-Kokosriegel

Crunchy Müsliriegel

Getrockneter Nussriegel

Quinoa-Apfel-Powerbar

8 Riegel mit Backen

Klassischer Schokoriegel
Schokoladen-Bananen-Riegel
Einfacher Pistazien-Kirschriegel
Triple Chocolate Bars
Bananen-Zimtriegel
Cranberry-Quinoa-Riegel
Karamell-Nussriegel
Schnelle Bananenriegel
Scharfe Schokoriegel
Himbeer-Crunch-Riegel
Low-Carb-Cracker
Tomaten-Müsliriegel

9 Bonus: Energy Balls

Mandel-Schokoballs
Zitrus-Blaubeer-Bälle
Instant-Energy Balls
Erdnuss-Schokokugeln
Cashew-Energy Balls
Vegane Chia-Zimtkügelchen
Apfel-Mandelbällchen
Scharfe-Schokoballs
Studentenfutter-Energy Balls
Karottenkugeln
Strawberry Cake Balls
Aprikosenbällchen
Apfel-Mandel-Kugeln

10 Index

Willkommen in der Welt der selbstgemachten Müsliriegel

1.1 Das Problem der gekauften Müsliriegel

Warum sollte man überhaupt Müsliriegel selbst herstellen? Schließlich gibt es in den Supermärkten ein wahres Füllhorn an Müsliriegeln zu kaufen. Alle Formen, Farben und Geschmacksrichtungen scheinen vertreten zu sein. Ist das Mekka der Müsliriegel vielleicht nur ein paar Haustüren entfernt?

Eine Reihe von Nachteilen trübt die heile Welt der gekauften Müsliriegel, Powerbars oder wie sie alle heißen. Es ist natürlich nicht fair, alle gekauften Riegel über einen Kamm zu scheren: Denn es gibt sie durchaus, die gesunden, günstigen und gut schmeckenden Exemplare. Doch warum auf die Einhornsuche begeben, wenn man alle der folgenden Nachteile umgehen kann, in dem man das Heft selbst in die Hand nimmt?

Nachteil 1: Die Kosten

Es ist nicht so, dass Müsliriegel aus dem Supermarkt generell überteuert sind. Gerade die Riegel bekannter Marken gibt es oft in großen Tüten zu einem Stückpreis, der bei 50 Cent oder darunterliegt. Allerdings handelt es sich hier oft um die zuckerreichen Exemplare, deren Herstellungskosten noch weit niedriger anzusetzen sind. Isst man regelmäßig Müsliriegel, kann das durchaus ans Portmonee gehen, gerade wenn man sich für gesunde Riegel entscheidet.

Nachteil 2: Ungesunde Zutaten

Auf dem Papier sind alle Müsliriegel gesund: Ein paar Nüsse, Getreide, vielleicht ein paar getrocknete Früchte. Doch der Schein trügt. Müsliriegel aus dem Supermarkt enthalten oft sehr viel Zucker in Form von Sirup, der vor allem süß, ungesund und klebrig ist. Dazu kommen dann Fette, Emulgatoren, Salz oder gar Geschmacksverstärker. Gepaart mit leckeren, aber nicht immer gesunden Zutaten wie Schokolade ergibt sich ein Nährwert, der kaum besser ist als der einer Tafel Schokolade.

Nachteil 3: Der Geschmack

Ein zugegeben subjektiver Punkt ist der Geschmack. Aber mir geht es beim Probieren die allermeisten Riegel aus dem Laden so: Eine viel zu süße, undefinierbare Masse, die als Süßigkeit zwar den Hunger kurz vertreiben kann, aber mitnichten eine Geschmacksexplosion darstellt oder den Gaumen nachhaltig befriedigt. Schuld daran sind vor allem viele unnötige Zusatzstoffe.

Auch minderwertige Zutaten sorgen für ein unbefriedigendes Mund- und Bauchgefühl.

Nachteil 4: Für Allergiker gänzlich ungeeignet

Millionen von Menschen leiden an Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Die kaufbaren Riegel sorgen hier für riesen Hindernisse, denn selbst wenn auf der eigentlichen Zutatenliste keine der unverträglichen Dinge auftauchen, heißt das noch nichts.

Spuren von Nüssen enthalten die meisten Riegel, ebenso Milch, Ei oder Soja. Eine gewisse Unsicherheit schwebt deswegen bei Allergikern immer mit.

1.2 Die Lösung: Müsliriegel selber machen

All das können selbst hergestellte Müsliriegel besser? Aber hallo! Sie sind gesünder (wenn man das möchte), günstiger, für Allergiker geeignet und energiespendender, aber vor allem leckerer als gekaufte Riegel.

Darüber hinaus macht das Selbermachen auch noch Spaß, lädt zum Experimentieren ein und selbstgemachte Müsliriegel sind ein tolles Mitbringsel.

Die Vielfalt, die dadurch entsteht, findet man in keinem Supermarktregal.

Der größte Vorteil in meinen Augen ist die volle Kontrolle über die verwendeten Zutaten. Man benötigt keine Konservierungsstoffe oder billige Zutaten. Das wird besonders augenscheinlich, wenn man proteinreiche Riegel herstellen will. Der Handel nimmt hier vorwiegend billige (nicht nur günstige) Abfallstoffe wie etwa Kollagen-Hydrolysat oder isoliertes Sojaprotein. Letzteres ist ein Nebenprodukt, welches bei der Herstellung von Tofu entsteht.

Zwar ist es natürlichen Ursprungs, aber keineswegs hochwertig oder als alleinige oder vorwiegende Proteinquelle geeignet.

Die volle Kontrolle über die Zutaten kommt vor allem Allergikern zugute. Die Rezepte in diesem Buch sind nicht nur vegetarisch, sondern können auch oft vegan oder ohne einzelne Zutaten hergestellt werden. Wer etwa eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) hat, kann für ein Rezept einfach auf glutenfreie Haferflocken setzen.

Dadurch, dass nicht alle Riegel zwangsläufig bei hohen Temperaturen gebacken werden, sondern viele auch roh oder zumindest getrocknet hergestellt werden können, bleiben außerdem viel mehr der gesunden Inhaltsstoffe wie Vitamine erhalten.

Nicht zuletzt ist der Kostenfaktor nicht zu unterschätzen. Auf den ersten Blick erscheinen die Kosten für selbstgemachte

Riegel ebenfalls hoch. Schließlich sind einige der vielverwendeten Zutaten wie etwa Nüsse nicht gerade günstig. Doch zählt man einmal die daraus gewonnenen Riegel zusammen, wird schnell klar: Das Selbermachen zahlt sich aus - auch für den Geldbeutel.

2 Roh, getrocknet oder doch gebacken?

Müsliriegel der großen Marken werden in der Regel gebacken, teilweise gar frittiert. Das ist mitunter lecker, aber ungesünder, fetter und geschmacksverfälschend.

Die Müsliriegel in diesem Buch kann man roh, getrocknet oder gebacken genießen. Doch was heißt das? Und welche Vor- und Nachteile entstehen durch die einzelnen Herstellungsmethoden?

2.1 Gekühlt & roh

Die einfachste Form der Zubereitung: Hier trocknen wir die Riegel nicht stundenlang oder benötigen einen Backofen. Die Riegel werden durch Aushärten im Kühlschrank oder Gefrierschrank fest. Den Begriff „roh“ dehnen wir in dieser Sektion etwas, weil wir gelegentlich Lebensmittel verwenden, die nicht mehr roh sind, etwa im Supermarkt gekaufte Haferflocken.

Gekühlte Riegel sind in der Regel nicht „crunchy“, sondern weich(er). Die Haltbarkeit ist aufgrund der fehlenden Weiterverarbeitung eingeschränkt, dem Geschmack tut das allerdings keinen Abbruch! Und gesünder als gekaufte Müsliriegel sind sie allemal.

2.2 Getrocknet

Getrocknete Riegel dauern in der Herstellung am längsten. 10 bis 20 Stunden Trocknungszeit sind keine Seltenheit. Dafür ist die Haltbarkeit hier länger. Getrocknete Müsliriegel sind in dieser Riege die am schwersten herzustellenden Riegel: Verwenden wir frische Früchte, schrumpfen diese im Dörrprozess, was der Stabilität des Riegels schadet. Ein „Nachdrücken“ während der Trocknung kann hier helfen.

Belohnt wird man mit einem herrlichen Aroma und festem Biss, wenn auch hier die Knusprigkeit oft fehlt. Die meisten rohen Riegel lassen sich ebenfalls trocknen, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Für die Herstellung benötigt man allerdings einen Dörrautomaten. Zwar kann man auch seinen Backofen bemühen (Umluft), hat dann aber mit einer Reihe von Nachteilen zu kämpfen. Neben hohen Energiekosten sind da vor allem die inkonstanten, oft zu hohen Temperaturen zu nennen.

Selbst wenn wir unsere Riegel nicht trocknen, ist ein Dörrautomat von Vorteil. In der Zutatenliste für viele Riegel tauchen in aller Regelmäßigkeit getrocknete Früchte auf. Auch diese kann man zwar kaufen, günstiger und gesünder ist es aber, wenn man sie selbst herstellt.

2.3 Gebacken

Gebackene Müsliriegel entsprechen am ehesten dem, was wir im Supermarkt finden. Durch das Backen gehen zwar einige Nährstoffe verloren, belohnt wird man aber mit einem knackigen Biss und Aromen, die wir mit rohen oder getrockneten Riegeln nicht replizieren können.

Durch die sehr feste Oberfläche eignen sich gebackene Riegel hervorragend für einen Schokoladenüberzug oder ein

Frosting.

3 Zutatenwahl: Was kommt in unsere Riegel?



3.1 Getreide

Getreideflocken aller Art sind ein zentraler Bestandteil sehr vieler Müsliriegel. Warum? Sie sorgen für Struktur, Geschmack und eine angenehm zu beißende Textur. Getreideflocken, allen voran, aber nicht nur Hafer, sind deswegen das Mehl des Müsliriegelmachens.

Haferflocken

Haferflocken mit ihrem nussigen Aroma bieten dem Müsliriegelfan viele Vorteile: Neben dem oben erwähnten Argumenten wie Geschmack und Struktur sind sie auch ein guter Energielieferant, sie enthalten auch viele Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink.

Von allen Getreidesorten liefert Hafer außerdem das meiste Vitamin B1 und Vitamin B6.

Eine Art von Haferflocken benötigen wir für unsere Riegel immer wieder: Und zwar sind die großflockigen, zarten (manchmal auch Feinblatt genannten) Haferflocken für unsere Zwecke ideal: Sie quellen kaum, da sie bereits gedampft und getrocknet sind. Zudem wurden die Kerne in einem Flockierstuhl bereits plattgewalzt, was sie zu Vollkorn-Getreide macht, da sie ausschließlich aus dem Kern bestehen.

Ungeeignet (bis auf wenige Ausnahmen) sind dagegen Schmelzflocken, die sich bei Kontakt zu Flüssigkeit sofort auflösen.

Quinoa

Okay, genau genommen ist Quinoa kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs (Chenopodium). Allerdings teilt es sich einige Eigenschaften mit Getreide, weswegen wir es als Zutat für unsere Müsliriegel nicht missen wollen.

Quinoa wird oft als Superfood bezeichnet - und das völlig zurecht. Es enthält so viel Protein wie kein anderes „Getreide“. Und nicht nur das: Es enthält die acht essenziellen Aminosäuren. Der Geschmack bewegt sich irgendwo zwischen erdig und nussig. Quinoasamen sind äußerst vielseitig. Gebacken werden sie knusprig, versetzt mit Wasser dagegen zäh.

Das Äquivalent zu Haferflocken sind Quinoaflocken, die genauso hergestellt werden: Man dämpft und trocknet die Kerne und walzt sie anschließend platt. Sie können in fast