

Insgesamt 7 Kategorien:

Low Carb

Keto

Paleo

Superfood

High Carb Low Fat

Diät

Bessere Süßigkeit

DR. SEBASTIAN STEINEMANN

# DANKBARS

DEINE LIEBSTEN VEGANEN  
PROTEINRIEGEL

Preview:

Paleo- Kirsche Pistazie Dankbar



Instagram

@mindful.plate



Mach Dir den leckeren, günstigen, proteinreichen, rein pflanzlichen und dazu gesunden Proteinriegel einfach selbst. Mit einem speziell entworfenen und getesteten Rezept.  
Damit Du jederzeit deinen eigenen, optimalen Riegel zur Hand hast.

**04.** FÜR WEN IST DIESES BUCH **07.** ENT  
STEHUNGSGESCHICHTE **14.** SELBERMA  
CHEN **20.** PFLANZLICHES PROTEIN **24.**  
UTENSILIEN, TRICKS, ALTERNATIVEN  
**36.** REZEPT **42.** RESSOURCEN **45.** ZUM  
ABSCHLUSS **47.** ÜBER DEN AUTOR

# WICHTIGER HINWEIS FÜR EINMALIGES GESCHENK

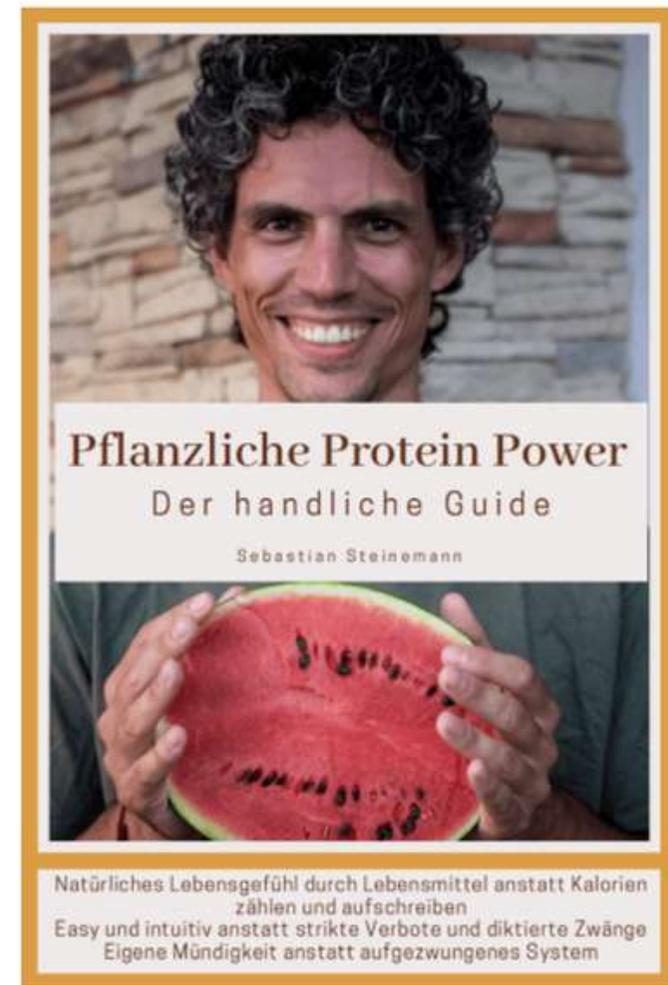
Für noch mehr Protein Power: Hol dir den aktuell kostenlosen Video-Kurs auf meiner Seite [Mindfulplate.de](https://www.Mindfulplate.de). Du brauchst nichts weiter, als dich kostenlos zu registrieren und du kannst direkt loslegen. [ZUM KURS](#) (klick)

**\*Kostenloser\*** **Begleitkurs** zu meinem Buch *Pflanzliche Protein Power*

Dieser Kurs zielt mehr auf die praktische Anwendung der Pflanzlichen-Protein-Power-Methode im Alltag ab. Fast 60 min Video- und viel Zusatzmaterial helfen Dir, die praktischen Aspekte deiner pflanzlichen Ernährung auf das nächste Level zu heben.



[Zum Kurs](#)





FÜR WEN IST DIESES BUCH

# FÜR WEN IST DIESES BUCH

## Selbermachen

Du hast die Nase voll von wischiwaschi Beschreibungen und Anleitungen die dich alleine stehen lassen? Oder Du hast vielleicht noch nie so etwas selbst gemacht und hast Angst es geht gewaltig in die Hose?

*Mit diesem eigens entwickelten und mehrfach getesteten und gefeilten Rezept gebe ich Dir punktgenaue Anweisungen und Tipps. Damit dein selbstgemachter Riegel in jedem Fall gelingt.*

## Teuer und Qualität

Du willst nicht 2 bis 3 Euro für einen einzigen Riegel ausgeben? Und das auch noch für Riegel, die oft minderwertiger Qualität und wenig natürlich sind?

*Du bekommst die exakten Kosten für den Riegel und alle verwendeten Zutaten genau aufgelistet. Und Du wirst feststellen: dein selbstgemachter Riegel aus natürlichen und hochwertigen Zutaten ist deutlich günstiger.*

## Gesund und viel Protein

Du willst einen Snack der dich optimal mit Protein versorgt, gut schmeckt und dazu gesund ist?

*Weil Du das unter den kommerziellen Riegeln so gut wie nie findest, kann ich Dir mit diesem Riegel perfekt weiterhelfen.*

*Bei 60 g Riegelgewicht liefert der Riegel mindestens 15 g Protein und schmeckt trotzdem hervorragend und lecker. Ein Wert den Du im Ladenregal selten findest.*

*Und das ohne Zusatzstoffe, Süßungsmittel und auf Kosten deiner Gesundheit. Dieser Riegel ist naturbelassen, aus vollwertigen Zutaten entstanden und schmeichelt neben deinem Gaumen auch deiner Gesundheit.*

# FÜR WEN IST DIESES BUCH

## Rein pflanzlich

Du bist Vegetarier, Veganer oder möchtest einfach mehr pflanzlicher Nahrung in deinem Speiseplan eine Chance geben?

*Die Proteinriegel sind ein optimaler Weg, eine funktionierende, pflanzliche Ernährung sinnvoll zu bereichern, oder einen lustvollen Schritt von der Mischkost auf die pflanzliche Ernährung zuzugehen.*

## Einzigartig, individuell, getestet

Du möchtest nicht den hundertsten Haferflocken und Quark Riegel, sondern etwas das besser zu deinem Geschmack und deinen Zielen passt?

*Es ist kein Rezept wie Du es 100-fach irgendwo im Netz findest. Jeder Riegel den ich anbiete und nutze, wurde speziell entworfen und getestet.*

*Er ist einzigartig wie Du! Unterm Strich sind die Riegel wochenlang am Reish Brett und in der Küche gefeilt worden, bevor ich diesen an dich weitergebe.*



# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Gibt es den perfekten Proteinriegel? Für mich ist der perfekte Proteinriegel natürlich, super lecker und erschwinglich. Dazu sollte er natürlich ausreichend Protein liefern, sonst könnte ich auch einen Energieriegel oder allgemeiner einen Müsliriegel knuspern. Und rein pflanzlich muss er sein, denn ich möchte mir selbst, aber auch der Umwelt und den Tieren etwas Gutes tun. Das sind erstmal die grundlegenden Anforderungen.

Dazu unterstützt der Riegel im besten Fall auch meine persönliche Ernährungsform, die ich nutze um mich wohl zu fühlen oder meine Ziele zu erreichen. Egal ob ich mich Low Carb ernähre oder auf Diät bin, ich möchte diesen Riegel essen können.

Gibt es so einen Riegel zu kaufen? Auch wenn es Marketing und Außendarstellung oft versprechen, so einen Riegel habe ich noch nicht gefunden. Und das bei hunderten von Proteinriegeln, mit denen ich mich über viele Jahre als Sportler und Ernährungsberater hinweg beschäftigt habe. Es gibt viele Riegel, die einige der Anforderungen oben erfüllen. Doch ein Riegel der alle Anforderungen miteinander vereint? - Fehlanzeige.

Aber das ist auch nicht allzu überraschend. Denn die Anforderungen an die maschinelle Verarbeitung, die Haltbarkeit oder auch die Gewinnmarge lassen oft wenig Spielraum für Natürlichkeit, niedrige Preise oder Nischenprodukte wie einen rein pflanzlichen Diätiegel.



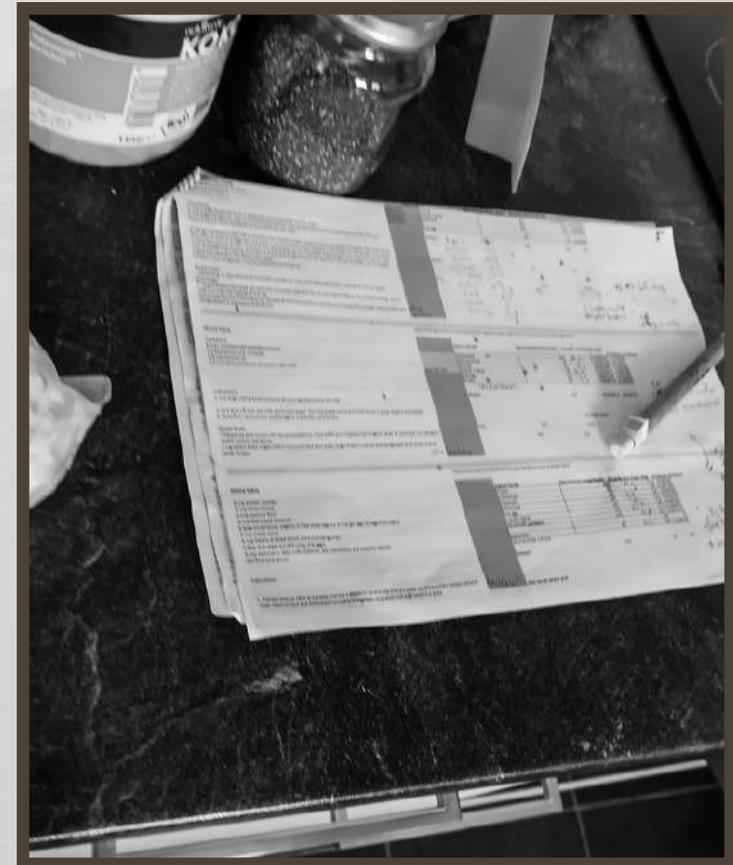
# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE



Auch bei der Recherche von selbstgemachten Proteinriegeln wurde ich nicht befriedigt. Nicht nur dort gibt es zu viele Kopien und oft ist die Medienlandschaft überfüllt mit abgeschauten Riegel-Blaupausen. Die funktionieren zwar meist, wenn man etwas Übung mitbringt, erfüllen aber immernoch nicht alle meine Bedingungen für den perfekten Proteinriegel.

Aus diesem Grund war der nächste logische Schritt für mich, den perfekten Proteinriegel selbst zu machen. Ich habe mich gefragt: Wie entwickle ich den besten Proteinriegel? Auch wenn dieses Ziel hoch gesteckt ist, es sollte zumindest mein Antrieb und Fixpunkt sein, auf den ich mich zubewege.

Damit war klar in welche Richtung es geht. *Die Idee für den eigens entwickelten, perfekten Proteinriegel war geboren.* Wochenlang habe ich mich intensiv mit der Riegel-Thematik beschäftigt. Recherchiert, am Reiskbrett entworfen und in Excel-Files gefeilt. Ich habe mir maßig Zeit in Online-Stores und Lebensmittelläden um die Ohren geschlagen, um die besten Zutaten zu finden, die Basis für einen außergewöhnlichen Proteinriegel.



# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Nach dem theoretischen Teil nahm der praktische immer mehr Raum ein. Auch wenn ich zuvor schon leidenschaftlich gerne gebacken und gekocht habe, mit dieser Entwicklungsphase, so kann man das tatsächlich sagen, brach ein neues Küchenzeitalter an.



Bevor der praktische Teil mit den Riegeln richtig durchstartete, musste ich einige andere Testreihen einschieben. So testete ich Arten und Konzentrationen von Süßungsmitteln wie Stevia oder Erythrit, selbstgemachte Schokoladen bis hin zur Keto Schokolade oder das Verhalten und den Geschmack unterschiedlicher, pflanzlicher Proteinpulver.



# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE



Es war mir wichtig, den Workflow nach und nach zu verfeinern. Wie bei vielen guten Kochrezepten kommt es auch beim perfekten Proteinriegel auf die richtige Reihenfolge und die Art der Arbeitsschritte an.

- Welche Temperatur müssen die Zutaten haben, damit sich eine Einheit bildet?
- Wie verarbeitet man Samen und Nüsse am besten, damit der Riegel einheitlich wird, aber ein toller crunch bleibt?
- Durch welche Aufbewahrung wird der Riegel letztlich so wie er sein soll und verbindet sich geschmacklich zu dem perfekten Ganzen?

Diese und andere Fragen habe ich beantwortet, um letztlich bei einem einfachen Rezept für den perfekten Proteinriegel zu landen. Systematisch durchlief ich verschiedene Prototyp-Runden, mit mehr als hundert Riegel-Entwürfen, die es letztlich in die praktische Phase geschafft haben.

Um wirklich alle wenigstens einmal herstellen zu können, arbeitete ich zu Beginn mit einer Feinwaage und Riegelmengen von einem viertel Riegel. Über einige solcher Testrunden flogen immer mehr Riegel aus der Auswahl. Die verbliebenen konnte ich in ganzer Größe und damit besser testen.

# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Gegen Ende habe ich meist mehrere Riegel eines Kandidaten hergestellt, um so besser den Geschmack und auch alles andere testen zu können. Zum Glück hat meine Gefriertruhe einiges gefasst und die Riegel sind dadurch sehr lange haltbar. Durch diese intensive Riegelphase verschaffte ich mir einen Vorrat für viele Monate.

Letztlich kam ich bei sieben Kategorien mit je fünf Riegeln an. Das sind insgesamt 35 Proteinriegel, die das Buch „Dankbars“ füllen. Die Kategorien sind:

- Low Carb
- Keto
- Paleo
- Superfood
- High Carb Low Fat
- Diät
- Bessere Süßigkeit



Mit diesem Preview-Ebook hast Du die Chance, vorab einen dieser perfekten Proteinriegel für dich entdecken zu können.

Du bekommst hiermit das Ende und das Ergebnis dieser Reise von mir zur Verfügung. Denn ein großer Antrieb für mich ist nicht nur, meine eigene Ernährung zu optimieren, praktisch und voller Freude zu machen, sondern diese Ideen und Gedanken auch an andere weiterzugeben.

# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Mit Hilfe dieses Preview-Ebooks kommst Du sofort in den Genuss der Vorzüge und Vorteile dieses Proteinriegels.

Du bekommst hier alles auf einmal: Die Hintergründe, die Entstehungsgeschichte, die Vorbereitung, die eigentliche Zubereitung das heißt das sofort umsetzbare Rezept, Nährstoffdaten, Kosten, Tipps und Tricks.

Zusätzlich stelle ich Dir im Abschnitt "Ressourcen" eine Liste zur Verfügung. Sie enthält erprobte Zutaten und Equipment, die ich Dir aus dem Stand empfehlen kann. Damit Du in jeder Hinsicht sofort loslegen kannst.

Als Leser dieses Preview-Ebooks mache ich Dir außerdem ein exklusives Angebot. Dazu findest Du im Abschnit "Zum Abschluss" mehr Informationen



*Ich wünsche Dir viel Spaß! Schon wenn Du nur eine nützliche Sache für dich mitnimmst, habe ich mein Ziel erreicht.*

*Mit appetitlichen Grüßen  
Sebastian / Mindfulplate*



# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

## Du hast stets einen hochwertigen, pflanzlichen Snack zur Verfügung

Unterwegs bist Du pflanzlich super versorgt, ohne einen Kompromiss machen müssen. Dein Lieblingsriegel lässt sich ohne wenn und aber einfrieren und kann jederzeit frisch aus dem Gefrierfach in deine Tasche und anschließend in deinen Mund wandern. Das verblüffende dabei, ganz kontraintuitiv wird der Riegel dadurch sogar besser und gefestigter.

Darum empfehle ich Dir sogar, deine Riegel erst einmal einzufrieren. Ich weiß das kann hart sein, den geliebten Riegel wieder wegzupacken. Aber es zahlt sich aus! Es geht natürlich auch ohne einfrieren. Die Größe deines Lieblingsriegels kannst Du dabei selbst bestimmen. Egal ob Du nur einen kleinen handlichen Snack für die Zwischenmahlzeit brauchst, oder aber einen richtigen Mahlzeitenersatz, Du hast es selbst in der Hand.

## Dein Lieblingsriegel ist individuell und funktionell

Egal welcher Ernährung Du folgst, dein selbst gemachter Lieblingsriegel passt exakt in deine persönlichen Ernährungsgewohnheiten. Unabhängig von der Phase in der Du dich befindest, ob Du abnehmen oder zunehmen möchtest, kannst Du den Riegel jederzeit einsetzen.

Es gibt deinen selbstgemachten Lieblingsriegel für nahezu jede populäre Ernährungsform, sei es Paleo, Low Carb oder Keto. Die Nährwerte des Proteinriegels rechtfertigen dazu die Bezeichnung. Er grenzt sich scharf von den unzähligen Riegeln mit nur marginalen Proteinmengen und viel zu vielen Zuckern ab. Dieser Riegel besitzt mindestens 15 g reines Protein je 60 g Riegel.

# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

Je nachdem auf welche Konsistenz Du stehst, kannst Du diese ganz einfach selbst beeinflussen. Weich und schmelzend, mit Crunch oder mit lang anhaltendem Biss. Wenn Du Allergie oder Unverträglichkeiten hast, kannst Du deinen selbstgemachten Riegel so auswählen, damit er exakt deinen Voraussetzungen und Wünschen entspricht. Nüsse, Soja oder Laktose kannst Du ohne Probleme umgehen, letzteres sowieso bei diesen pflanzlichen Proteinriegeln.

## Dein selbstgemachter Riegel ist gesund

Ein weiterer Unterschied zu vielen gekauften Proteinriegeln: er ist komplett ohne Zusatzstoffe, auch ohne wertlose Einfachzucker. Dein Lieblingsriegel kommt ohne raffinierte Zutaten aus. Umgangssprachlich könnte man sagen, der Riegel ist „clean“. Also bis auf das Proteinpulver industriell wenig bis gar nicht verarbeitet. Je weniger Hände dein Nahrungsmittel berührt haben, bevor es bei Dir ankam, desto cleaner. Und clean geht meist mit einer natürlichen Verdauung des Lebensmittels einher. Dann verarbeitet dein Körper diese Lebensmittel genau so, wie es von der Natur vorgesehen ist. Meist langsamer, gründlicher und nachhaltiger. Mit weitreichenden, positiven Folgen für deine Gesundheit.

Die in der Industrie häufig genutzten Zusatzstoffe sind nicht da, um mutwillig Schaden anzurichten. Sie sind zum Beispiel essentiell, um der Riegelmasse in den Maschinen die nötige Fließfähigkeit zu gewähren. Damit nicht alles verstopft und hoffnungslos verklebt. Oder einfach dazu, den Riegel solange haltbar zu machen, damit er verpackt, transportiert, eingelagert, verkauft, beim Kunden gelagert und dann schließlich gegessen werden kann- ohne zuvor schon zu verderben. Das grenzt irgendwie auch an ein Wunder, das möchte ich hier nicht bestreiten.

# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

Dennoch möchte ich die Rolle für die Gesundheit nicht aus den Augen verlieren. Und auf die Gesundheit positiv wirken in erster Linie unverarbeitete und natürliche Produkte. Wie dein Lieblingsriegel, den Du eigenhändig hergestellt hast.

Natürliche und vollwertige Lebensmittel haben zum Beispiel viele Ballaststoffe. Durch die vollwertigen, unbehandelten Zutaten liefern die Riegel einen gehörigen Anteil dieser Ballaststoffe. Ballaststoffe ist eines der offensichtlichsten Themen in der Ernährungswissenschaft. Es gibt kaum Menschen in der modernen, westlichen Gesellschaft, die ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen. Und es gibt kaum einen Nährstoff, der so oft und eindeutig mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit verknüpft wird, wie Ballaststoffe.

Die Lieblingsriegel enthalten Samen, Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte und sind damit Meister der Ballaststoffe. Auch die Qualität der Zutaten liegt in deiner Hand. Du kannst dich ausschließlich für Bio-Zutaten entschließen und deiner eigenen, ganz persönlichen Philosophie folgen.

Eine rein pflanzliche Nahrung hat viele gesundheitliche Vorteile für dich. So führt die Deckung des Proteinbedarfs mit hauptsächlich pflanzlichen Proteinquellen zum Beispiel zu einem überdurchschnittlich langen Leben. Weizen oder Sojaprotein senkt im Vergleich zu tierischen Proteinquellen die körpereigene Ausschüttung von Wachstumsfaktoren, die auch Krebswachstum fördern. Eine pflanzliche Ernährung wird bei vielen Krankheitsbildern empfohlen, wie Diabetes oder Bluthochdruck und beugt diesen auch nachhaltig vor. Diese Liste kann man noch lange weiterführen.

# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

Wichtig bleibt der Schluss: Eine ausgewogene, pflanzliche Ernährung ist eine der gesündesten Ernährungsformen und ist der durchschnittlichen, westlichen Ernährung meilenweit überlegen. Da dein Lieblingsriegel komplett vegan ist, nimmst Du alle gesundheitlichen Vorteile mit.

## Dein selbstgemachter Riegel ist günstiger

Dein Lieblingsriegel ist preiswerter als alle Riegel die Du kaufen kannst, besitzt gleichzeitig aber eine ungleich höhere Qualität. Denn alle Zutaten sind einzeln ausgewählt und mit Liebe verarbeitet. Ich habe die Preise aller Zutaten zusammengefasst und auf den einzelnen Riegel kalkuliert. So bekommst Du beim Rezept den Stückpreis des Riegels mitsamt allen anderen Informationen. Und wirst feststellen: Selbst wenn Du die ausgefallensten Zutaten und Superfoods nutzt, der selbstgemachte Riegel ist nicht mal so teuer, wie ein mittelmäßiger und durchschnittlich schmeckender Industrieriegel.

## Dein selbstgemachter Riegel ist ebenfalls lange haltbar

Industriell hergestellte Riegel sind aufgrund der Zutaten und Zusatzstoffe oft lange haltbar. Das ist beim selbstgemachten Riegel auf den ersten Blick nicht so. Im Kühlschrank halten die Riegel einige Tage und sollten dann aber auch verspeist werden. Die große Chance ist hier das Gefrierfach.

Entgegen vieler Kommentare und Anleitungen habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Einfrieren den Geschmack zum Positiven beeinflusst. Der Riegel wird homogener, bekommt seine endgültige Form und Stabilität und die Aromen verbinden sich zu einem Ganzen. Ein bisschen so wie bei einem Eintopf oder einer Tomatensauce.

# VORZÜGE DES SELBERMACHENS

Die am nächsten Tag noch besser schmecken, wenn alles so richtig durchgezogen ist. Es ist eben nicht immer so wie es scheint, Erst wenn man selbst einmal wirklich Hand anlegt und es ausprobiert, hat man die Chance zu erkennen was wirklich dahinter steckt. Diese Chance nutzt Du mit deinem selbstgemachten Riegel.

## Dein Zeitaufwand ist überschaubar

Der Zeitaufwand ist der einzige, wirkliche Nachteil bei einem selbstgemachten Riegel. Doch auch wenn Du keine Lust hast, viel Zeit zu investieren, der Riegel ist kinderleicht und mit Spaß zu machen. Die Entstehungsgeschichte und vor allem detaillierte Anleitungen machen es Dir leicht, in Aktion zu treten.

Und aller Anfang ist schwer. Hast Du deinen Lieblingsriegel erst ein- bis zweimal gemacht, geht Dir das Ganze einfacher von der Hand. Am besten machst Du gleich ein Blech oder viele Riegel auf einmal, dann hast Du deutlich mehr von deinem Zeitaufwand.

Was denkst Du, kostet mehr Zeit: Jeden Abend ein neues Essen kochen, das genau für eine Portion reicht, oder am Sonntag einen großen Topf mit sieben Portionen Inhalt kochen? Du musst sonntags natürlich mehr schneiden und mehr verarbeiten, also brauchst Du sonntags auch länger verglichen mit einem Wochentag.

Wenn Du den einen Sonntag allerdings mit allen sieben Abenden gegenrechnest, dann sparst Du extrem viel Zeit durch den großen Topf.



# PFLANZLICHES PROTEIN

# PFLANZLICHES PROTEIN

Bei pflanzlicher Ernährung sind diese Riegel eine gute Möglichkeit, dein **Aminosäuremuster zu vervollständigen**. Wenn Du dich rein pflanzlich ernährst und Wert darauf legst, dein Aminosäuremuster über den Tag zu optimieren, dann kannst Du diese Riegel prima nutzen. Da jeder Riegel eine stattliche Menge Protein beinhaltet, kannst Du deine Proteinbilanz so pushen.

Jeder Riegel enthält viele verschiedene Proteinquellen. Das **Protein kommt aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten oder Getreiden**. Die Aminosäuren aus diesen einzelnen Zutaten, das sind die Bausteine des Proteins, ergänzen sich gegenseitig perfekt und bescheren Dir ein komplettes Aminosäuremuster. Das sind beste Voraussetzungen für **Muskelerhalt oder Muskelwachstum**.

Vielleicht fragst Du dich aber auch, warum diese Riegel überhaupt Proteinpulver enthalten. Und ich weiß was Du meinst. Die Riegel sind alle so natürlich und vollwertig, das stärker verarbeitete Proteinpulver fällt da etwas aus der Reihe

In diesem Fall möchte ich Dir aber sagen, dass Proteinpulver ein sehr effizienter Weg ist, den Proteingehalt merklich nach oben zu bringen und aus einer kleinen Proteinriegel-Mahlzeit einen wirklich großen Proteinlieferanten zu machen. Um einen stattlichen Proteingehalt zu erreichen, ist es sogar der einzige Weg.

Aus diesem Grund habe ich auch darauf geachtet, ein **qualitativ hochwertigeres Proteinpulver** einzusetzen, das keine Zusatzstoffe oder Zucker und wertvolles, pflanzliches Protein mitbringt. Alle Riegel in diesem Buch wurden mit Proteinpulver von Sunwarrior- Classic Natur gefertigt.

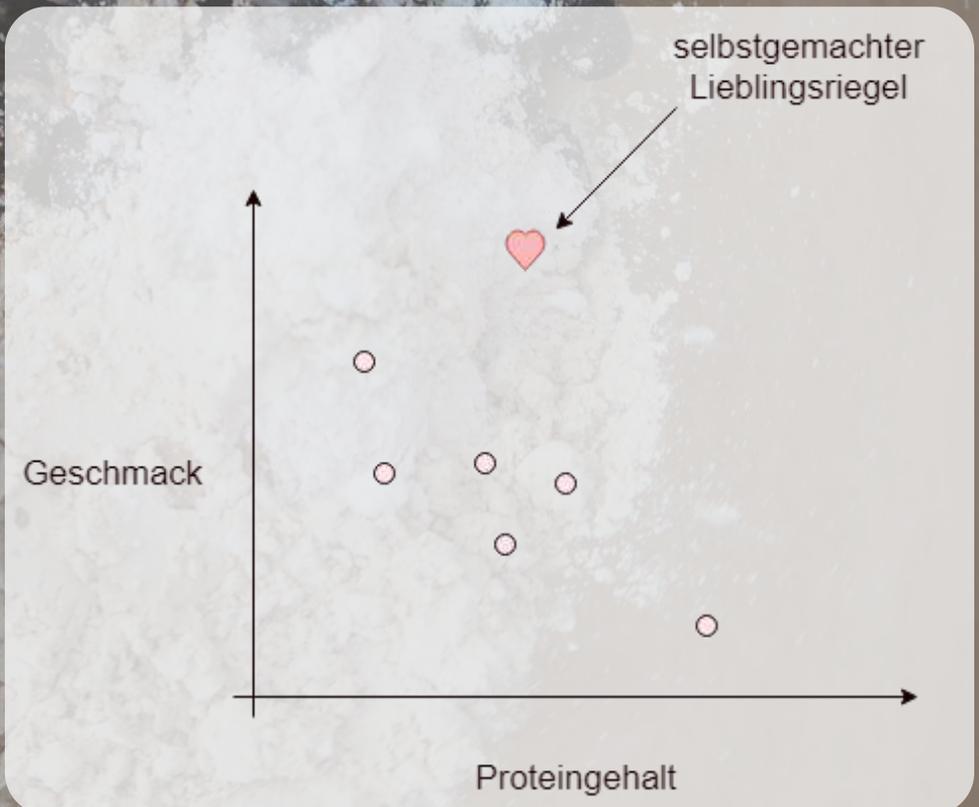
# PFLANZLICHES PROTEIN

Ein weiterer Punkt, der hier mit rein spielt: innerhalb einer rein pflanzlichen und natürlichen Ernährung, bedeutet High Protein fast immer High Carb. Dazu gibt es relativ wenige Alternativen außer Tofu, Tempeh und Ersatzprodukte.

Mit diesen speziell gestalteten Riegeln wird es aber möglich, pflanzliches Protein nach Low Carb oder sogar Keto Art zu konsumieren. Das wird möglich durch den Einsatz von pflanzlichem Proteinpulver. Somit kannst Du deine individuelle Ernährung mit Hilfe des perfekten Riegels optimal unterstützen. Und deinem Ziel auf deinem individuellen Weg näher kommen.

Protein und Geschmack stehen normalerweise in einer negativen Beziehung zueinander. Sobald ein Proteinriegel mehr Protein besitzt, schmeckt er im Mittel auch nicht mehr so gut. Das ergibt sich aus meinen Tests von über 70 industriell hergestellten, kommerziellen Proteinriegeln.

Mit diesen selbstgemachten Proteinriegeln wird dieser Zusammenhang gesprengt!  
Dieser Sachverhalt ist rechts veranschaulicht.



# PFLANZLICHES PROTEIN

Menschen die einer pflanzlichen oder veganen Ernährung nachgehen, zeichnen sich auch durch einen unübertroffenen Reichtum der Lebensmittel aus, die konsumiert werden. Insbesondere Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte werden von Veganern in größeren Mengen verzehrt. Die selbstgemachten Riegel passen hier perfekt ins Bild.

Durch die ausgewählten Kombinationen von Getreide, Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen, Früchten und auch der einen oder anderen Gemüsesorte, leisten die Riegel einen wertvollen Beitrag zu diesem Trend. In anderen Worten, **sie machen es Dir wirklich leicht, dich mit vielfältigen pflanzlichen Nährstoffquellen zu versorgen.**



# PRAKTISCH

# UTENSILIEN

Hier zeige ich Dir kurz, welche Gerätschaften ich benutzt habe. Die recht günstigen Teile, mit denen ich eine gute Erfahrung gemacht habe, findest Du auch im Ressourcen Teil weiter hinten.



Der Food Prozessor ist klein und hervorragend um weniger hartes und nicht zu viel auf einmal zu verarbeiten. Außerdem ist er auch nicht so stark, man könnte keine Smoothies damit machen. Dafür ist er handlich, schnell zu reinigen und vor allem preiswert.

Pfanne, Herd und Topf sind wohl in jeder Küche vorhanden und wichtig für das Kochen von Zutaten wie Süßkartoffel oder schwarzer Bohne, das Rösten von Nüssen, Samen und Getreide oder das poppen von Mais oder Amarant.

Die elektrische Mühle mit Klingen ist der optimale Allrounder. Ob Kaffeebohnen, Chia, Leinsamen, geröstete Haselnüsse, Haferflocken oder gerösteter Dinkel, alles wird zu mehliger Konsistenz vermahlen. Oder soweit wie Du deinen Crunch möchtest.



# UTENSILIEN

Als Form kann alles dienen und es gibt nichts was die Fantasie nicht kennt. Für Backrezepte sollte das allerdings Feuerfest sein und bestenfalls keine schädlichen Stoffe abgeben. Silikonbackformen und Tupperware Formen für den Kühlschrank haben sich bei mir bewährt.



Eine Auswahl an kleinen, mittleren und großen Schüsseln ist praktisch und macht das Zubereiten effizienter.

Eine Küchenwaage ist essentiell. Da ich in den Prototyprunden mit sehr kleinen Mengen gearbeitet habe, nutze ich eine Waage, die das einzelne Gramm bis auf eine Nachkommastelle anzeigt. Solche Waagen, die dazu trotzdem ausreichend maximal Gewicht vertragen, gibt es mittlerweile sehr preiswert.

Ansonsten sollte es auch eine grammgenaue Küchenwaage tun. Grober ist allerdings schwierig, da das Verhältnis der einzelnen Zutaten sonst zu sehr durcheinander geraten würde.



# TRICKS BEIM HANDLING

Hier bekommst Du **Tipps und Tricks für das Handling beim Selbermachen**. Nicht jeder Riegel enthält alle Arbeitsschritte die hier gelistet sind. Diese arbeitschronologische Auflistung ist für dich, um ein Gefühl für den Workflow zu bekommen, bevor es losgeht mit deinem ausgewählten Riegelrezept.

Und das hilft Dir hoffentlich dabei, nichts zu vergessen und immer die Ruhe weg zu haben. Außerdem bleiben die Rezepte so schön schlank und übersichtlich. **Lies Dir diesen Abschnitt also in Ruhe durch und komm wieder hierher zurück, wenn es ans Eingemachte geht und Du einen Arbeitsschritt auffrischen möchtest.**

Vorkochen- Manche Riegel enthalten Getreide, Hülsenfrüchte oder Knollenfrüchte, die vorher gekocht werden müssen. Sollte das der Fall sein, dann kannst Du das nebenbei auch schon am Vortag erledigen, so dass Du am „Riegeltag“ gleich voll loslegen kannst.

Hülsenfrüchte und auch Getreide **weichst Du am besten vor dem Abkochen oder über Nacht noch einige Stunden in Wasser ein**. Das verringert die Kochzeit und vor allem macht es Getreide und Hülsenfrüchte bekömmlicher für dich.

Wenn Du total experimentierfreudig bist, kannst Du Getreide oder Hülsenfrüchte auch vorkeimen lassen und dann erst im Riegel verarbeiten. Damit hättest Du ein noch besseres Nährstoffpaket. Das soll hier aber nicht vertieft werden.

Rösten- Falls es im Rezept Nüsse oder Samen gibt, die geröstet werden wollen: **Stelle die Pfanne ohne Öl auf den Herd**. Meistens dauert es ewig bis die Nüsse oder Samen anfangen, geröstet zu werden, ab da geht es aber auch oft zu schnell. Das heißt es verbrennt.

Du kannst auch erstmal eine Nuss oder ein paar kleine Samen in die Pfanne legen und warten bis Du hier etwas

# TRICKS BEIM HANDLING

Bräunung wahrnimmst. Ein guter Indikator ist auch immer, sobald es anfängt zu duften. Gib anschließend alle anderen dazu und bleibe bei der Pfanne. Diese sollte dann schon so heiß sein, dass die Nüsse und Samen recht schnell bräunen und Du nach wenigen Minute schwenken auch fertig bist.

Nach dem Rösten solltest Du das Röstgut nicht in der Pfanne lassen, sondern gleich raus in eine kalte Schüssel geben. Sonst bräunt es noch nach, da die Pfanne meist nicht so schnell abkühlt.

Schmelzen- Fettquellen, Schokolade oder Nussbutter werden oft in flüssiger Form verarbeitet. Das erleichtert es Dir, einen homogenen Riegel zu formen. Vielmehr noch ist es sogar essentiell, damit sich die Zutaten zu einem größeren Ganzen verbinden können.

Meist brauchst Du nicht extra den Herd, eine Mikrowelle oder gar ein individuell temperierbares Wasserbad.

Du kannst Dir einfach selbst dein optimal geeignetes Wasserbad bauen. Dazu brauchst Du eine größere Schüssel die Hitzebeständig ist und eine kleinere Schüssel, die in die größere hineinpasst. Nun füllst Du die größere Schüssel mit Wasser und stellst die kleine hinein. Und schon hast Du dein eigenes Wasserbad.

Wichtig ist natürlich, dass Du das Wasser vorher mit Wasserkocher oder im Topf aufkochst. Danach entfällt allerdings lästiges Kontrollieren der Temperatur oder am Herd Stehen. Du kannst dann ganz gemütlich deine Zutaten verarbeiten.

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass es meist nicht vorteilhaft ist, wenn Wasser in die innere Schüssel zum Schmelzgut kommt. Hier zählt es sich aus, vorsichtig zu rühren und sanft zu sein. Wenn Du mehrere flüssige Zutaten hast, dann wiegst Du diese am besten einzeln ab, gibst sie danach aber alle in diese eine Schüssel, dein Wasserbad.

# TRICKS BEIM HANDLING

Unter Einfluss dieser Temperatur vermengen sich alle Zutaten wunderbar und bleiben auch so lange in diesem gelösten Zustand, bis Du mit den anderen Arbeitsschritten soweit bist.

Mahlen- Zu diesen Arbeitsschritten gehört das Mahlen. Das kannst Du mit einer günstigen, elektrischen Mühle machen, mit einer Handmühle oder in einem Mörser. Für einige Riegel Rezepte ist dieser Schritt wichtig, denn das mixen oder zerkleinern in einem Food Prozessor funktioniert für Samen oder alles was recht klein und stark ist nicht so gut wie das mahlen.

Wenn Du eine mehlartige Konsistenz von Samen, Nüssen oder Getreide brauchst, dann nimm' die Mühle her. Dabei ist nicht viel zu beachten. Je nachdem wie deine Mühle beschaffen ist, denke daran, das Mahlgut erste einmal in kleiner Menge auszutesten. Manche geschlossenen Mahlwerke neigen dazu mit zu fetthaltigen Samen zu verkleben.

Zerkleinern- Das Zerkleinern mit dem Food Prozessor ist ebenfalls ein wichtiger Schritt, um Zutaten wie Früchte, Trockenfrüchte oder Nüsse zu zerhacken. Gleichermäßen ist Zerkleinern im Anschluss wichtig, wenn es darum geht, das Feuchte mit dem Flüssigen und dem pulverigen zu vermengen und zu homogenisieren.

Wenn Du keinen Food Prozessor hast und Dir auch keinen zulegen möchtest, dann geht das sicher auch von Hand, mit scharfem Messer und geeigneter Unterlage. Allerdings ist auch kein High-End Food Prozessor notwendig, Früchte, Trockenfrüchte und eine weiche Masse bekommen auch schon preisgünstige Exemplare gut hin, so wie der in den Ressourcen gelistete.

Mischen- Das Mischen der Zutaten kannst Du also mit dem Food Prozessor machen, oder auch von Hand. Alle Zutaten sollten dabei eine gleichmäßige Maße bilden.

# TRICKS BEIM HANDLING

Ansonsten ist dein Riegel im Anschluss natürlich auch nicht gleichmäßig, weder im Geschmack noch in der Form.

Feinheiten- Die Feinheiten werde ich im speziellen Rezept nochmals ansprechen. Dazu gehört zum Beispiel der Crunch des Riegels. Oder eben kein Crunch. Die Riegel dieses Buches sind auf eine angenehme Mischung von Feinheit und Crunch abgestimmt.

Das heißt ein Teil der Zutaten wird zum Beispiel fein gemahlen, ein anderer nur grob gehackt. Beide Teile werden schließlich in der Riegelmasse zusammengeführt. Somit ergibt sich hier ein Riegel der zusammen hält, einen zarten Schmelz hat und trotzdem ein crunchiges Kauerlebnis bietet.

Flüssigkeit anpassen- Dieser Schritt ist sehr individuell und ist fast immer notwendig. Wenn der Teig nur klebt und absolut nicht nutzbar ist, ist er zu feucht.

Wenn er staubt und sich nicht komplett verbinden mag, dann ist er zu trocken. Das kann auch passieren wenn Du das exakt gleiche Rezept nutzt wie ich. Trotzdem hast Du nicht die exakt selben Zutaten. Dein Apfel war vielleicht etwas weniger vertrocknet wie meiner, deine Datteln sind saftiger und dein Kokosmehl ist von einer anderen Marke und saugfähiger.

Wenn deine Masse zu trocken ist, dann gib etwas Wasser dazu. Wenn sie zu feucht ist, dann füge etwas deiner trockenen Zutaten hinzu, die Feuchtigkeit aufnehmen. Mach das in sehr kleinen Schritten und gib der Masse dazwischen ein paar Sekunden Zeit, bis sie sich neu verbindet. Meist braucht es weniger Material als man glaubt.

Formen- Das Formen ist eine Technik für sich. Manche machen es einfach Freestyle, zwischen den Händen, oder zwischen einer Frischhaltefolie. Wieder andere nehmen eine Backform und pressen die Masse feste

# TRICKS BEIM HANDLING

hinein, egal ob der Riegel gebacken werden soll oder nicht. Ich habe meist fertige Riegelformen genutzt. Da gibt es ofenfeste und welche für den Kühlschrank. Diese kommen manchmal auch gleich mit einem passenden Spatel um die Masse feste hinein zu pressen.

Egal für welchen Weg Du dich entscheidest, es ist wichtig, dass Du die Masse presst. Denn nur dann ergibt sich ein fester Riegel und kein schlaffer Luftschlauch.

Mein Vorgehen sah nach einiger Zeit so aus:

- Feuchtigkeit des Teiges anpassen und als perfekt befinden.
- Teig mit einem zuvor mit Wasser befeuchteten Löffel grob in die Riegelformen verteilen.
- Jedesmal wenn der Teig wieder anfängt, stärker am Löffel zu kleben, diesen nochmals kurz abwaschen und damit gleich wieder befeuchten.

- Wenn die Masse verteilt ist, diese mit dem Löffel anpressen und dabei gleichmäßig in der Form verteilen. Gleiches Prinzip mit dem Anfeuchten wie vorher.
- Als letzten Schritt mit dem angefeuchteten Stempel den Riegel endgültig verfestigen. Oder wenn es keinen passenden Stempel gibt, eben mit einem Löffel, einem Glasboden, oder etwas anderem, das flach ist und mit dem man handlich Druck ausüben kann.

Aushärten lassen oder backen- Das Aushärten im Kühlschrank geschieht am besten über Nacht. Es geht auch direkt in der Gefriertruhe. Dann geht es etwas schneller. Danach ist dein selbstgemachter Riegel bereit verspeist zu werden.

Wenn Du den Riegel nicht ganz so kalt willst, dann lege ihn einfach einige Zeit vorher bei Zimmertemperatur raus. Falls es sich um einen Low Carb oder Keto Riegel handelt, sei aber auf der Hut, insbesondere wenn Du

# TRICKS BEIM HANDLING

dich gerade in der warmen Jahreszeit befindest.

Der kleinere Teil der Riegel in diesem Buch wird gebacken. Das macht arbeitstechnisch nicht viel unterschied, denn dein Ofen heizt und bäckt wahrscheinlich allein. Für die Konsistenz macht es den Unterschied, dass der **Riegel durch das Backen knuspriger und härter wird**. Er bekommt einen herrlichen Crunch!

Dieser Riegel kann unter Umständen etwas besser transportabel sein. Außerdem wird er so bei Zimmertemperatur auch länger haltbar sein.

Wenn Du das erste mal einen Riegel bäckst, dann geh mit etwas Vorsicht an die Sache ran und nimm die **angegebene Zeit im Rezept mehr als Richtwert** als absolut. Es kommt auf Dinge wie die Feuchtigkeit des Teiges, deine Backform oder deinen Backofen an, ob alles genau gleich funktioniert.

Wenn Du um die angegebene Zeit ein Auge drauf hast, machst Du alles richtig.

Wichtig ist noch, wie bei den meisten Backrezepten ohne Angabe, die Zeit bei einer bestimmten **Temperatur bezieht sich immer auf den vorgeheizten Ofen**. Das heißt mindestens 5 Minuten vorher bei Ober- und Unterhitze laufen lassen.

Aufbewahrung- Über viele Testläufe habe ich festgestellt, dass die **Konsistenz und der Geschmack am meisten ausgereift sind, wenn der Riegel einige Tage oder gar Wochen in der Gefriertruhe verweilt**. Erst dann verhält sich der Riegel nach dem Auftauen besonders vorteilhaft.

Er behält seine Form auch bei warmem Wetter und schmilzt, natürlich auch abhängig von der Art des Riegels, nicht in der Hand. Auch der Geschmack verändert sich dadurch und der **Riegel entfaltet dann sein ganzes, geschmackliches Potential**.

# TRICKS BEIM HANDLING

Haltbarkeit- Im Kühlschrank sollte der Riegel, je nach Art und Temperatur, mindestens drei Tage haltbar sein. Er hält eventuell auch länger, verändert dann aber auch seinen Geschmack.

Im Gefrierfach halten die Riegel mehrere Monate. Schlecht werden sie dort auch nach einem halben Jahr nicht. Die fetthaltigen Riegel werden irgendwann ranzig, aber auch das dauert und schmeckt man dann sowieso. Bis zu drei Monate sollten eingefroren bei fast jedem Riegel möglich sein.



# ALTERNATIVEN

## Food Prozessor, Art des Proteinpulvers und einzelne Zutaten:

Bei den meisten Vorgängen, die ich hier beschreibe, macht es einen **großen Unterschied, wie genau es gemacht wird und mit was genau**. Egal was Du austauschst, wenn es von der hier beschriebenen Prozedur abweicht, dann kann ich natürlich nicht garantieren, dass das hier vorgestellte Ergebnis rauskommt.

Denn schon eine Zutat oder nur ein anderes Proteinpulver kann den Geschmack und die Konsistenz komplett verändern. **Jeder Riegel ist auf die enthaltenen Zutaten exakt abgestimmt**. Fällt nur eine Zutat raus, dann fehlt demzufolge auch ein Rädchen im Riegelgetriebe.

Das muss natürlich nicht der Fall sein. Wenn Du nun Kardamom und kein Zimt möchtest, und dementsprechend zwei Messerspitzen Kardamom für

den Zimt im Rezept einsetzt, dann macht das für den Geschmack einen Unterschied, aber wohl kaum für die Konsistenz. Auf diese Art kannst Du selbst sogar jedes Rezept für dich tunen. Du solltest Dir einfach bewusst sein, dass Du dann etwas rumspielen musst.

- Wenn Du etwas Mehliges austauscht, sei es Proteinpulver oder gemahlenes Getreide oder Nussmehl, dann musst Du höchstwahrscheinlich den **Feuchtigkeitsgehalt anpassen, um wieder die passende Konsistenz zu bekommen**. Wenn die Masse also zu fest wird, dann erhöhe den Anteil von Wasser oder einer anderen Flüssigkeit, die sowieso im Rezept ist. Wenn die Masse zu feucht wird, dann gib einfach etwas mehr von deiner neuen, mehlartigen Substanz hinzu.
- Wenn Du keinen Food Prozessor benutzt, dann solltest Du darauf achten, die entsprechenden **Zutaten möglichst klein zu schneiden, am besten sogar zu hacken**. Da der Food Prozessor auch zum

# ALTERNATIVEN

Mischen eingesetzt wird, machst Du das dann am besten mit dem Löffel, Esslöffel oder größer, je nach Menge. Mit der Hand ist zwar sinnlich und auch effizient, die Hand lässt sich aber weniger praktisch sauber halten wie der Löffel. Es kommt auch auf die persönliche Vorliebe an.

- **Ohne Mühle geht es nicht**, Du brauchst zumindest irgendetwas in der Art. Also ein Mörser, eine alte Kaffeemühle oder ähnliches. Ansonsten bekommst Du die Konsistenz der Riegel nicht gebackten.
- In Testreihen habe ich verschiedene Proteine unterschiedlicher Hersteller getestet. Dabei habe ich den Geschmack, die Handhabung und die Konsistenz verglichen. **Auch wenn es alles pflanzliche Proteinpulver sind, es kann einen großen Unterschied auf vielen Ebenen machen.** Das schließlich für alle Rezepte empfohlene Proteinpulver ist Sunwarrior Reisprotein Natur Classic. Falls Du eine bestimmte Geschmacksrichtung einsetzen möchtest, kannst Du das tun. Die Konsistenz sollte

dadurch nicht zu stark beeinflusst werden und wenn doch, kannst Du einfach etwas anpassen, wie oben beschrieben. Was dadurch viel mehr beeinflusst wird ist der Geschmack.

**Proteinpulver mit Geschmacksrichtung schmecken meist ziemlich intensiv und sind zusätzlich gesüßt.** Beide Eigenschaften werden deinen Riegel natürlich verändern. Das macht insbesondere deshalb einen Unterschied, weil alle Proteinriegel in diesem Buch mit dem geschmacksneutralen Pulver geplant, getestet und gefeilt wurden. Der Geschmack ist so also rund.

Ein aromatisiertes und gesüßtes Pulver wird das vielleicht durcheinander bringen. Falls Dir nach einem bestimmten Geschmack ist, sollte der Riegel in den meisten Fällen aber trotzdem lecker sein.

## REZEPT

KIRSCH PISTAZIE

?

?

?

?

# KATEGORIE PALEO

Alle Paleo Riegel verzichten auf Hülsenfrüchte wie Erdnüsse, Bohnen oder Soja und Getreide. Die Paleo Riegel sind frei von verarbeiteten Süßungsmitteln und nutzen ausschließlich natürliche Fruchtsüße aus ganzen Früchten, zudem viele Samen und Nüsse.

Da alle Riegel in diesem Buch rein pflanzlich und damit frei von Milch, frei von Zusatzstoffen und so naturbelassen wie möglich sind, vereinen sich diese Eigenschaften hier wunderbar in der Paleo Kategorie.

# KIRSCHER PISTAZIE DANKBAR



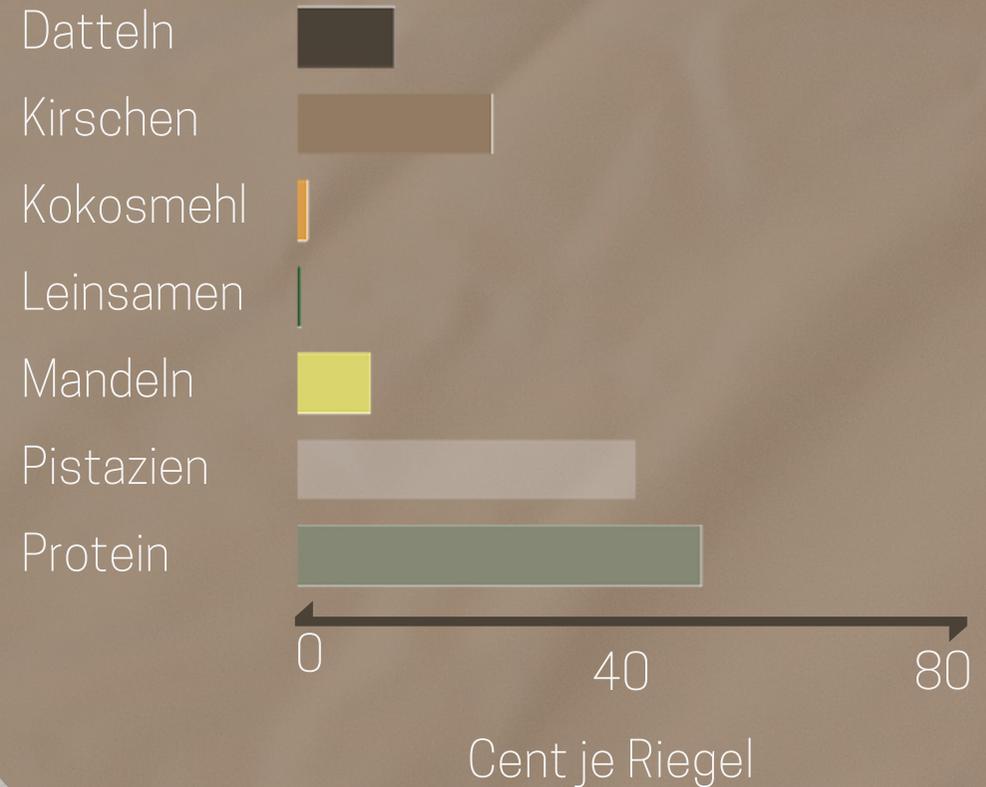
## Zutaten Übersicht



Kosten je 60 g Riegel:

**1,40 €**

Kosten je Zutat:



# KIRSCH PISTAZIE DANKBAR - RIEGELSTORY

Ein Paleo Riegel der Dir Power und Protein bringt. Dieser natürliche, leckere Riegel versorgt dich mit ordentlich Energie und Protein. Egal ob Du unterwegs bist, vor oder nach dem Sport, oder einfach einen gehaltvollen Snack über den Tag suchst, dieser Riegel verschafft Dir Befriedigung.

Mandeln und Pistazien steuern pflanzliches Fett bei und versorgen dich zudem mit Protein. Datteln und Kirschen geben Power und verleihen dem Riegel ein grandioses Aroma. Leinsamen sorgen für die Bindung und steuern wertvolle Fette bei und Kokosmehl sorgt für die extra Bindung und Textur.

Der Kirsche Pistazie ist ein satter und fruchtiger Riegel mit einem wunderbaren Verhältnis von Fruchtsüße und Säure. Pistazien und Kirschen geben dem Riegel als geschmacksintensive Zutaten die klare Linie, Datteln und Mandeln bilden eine sanfte und unterstützende Basis für dieses Zusammenspiel. Eine Prise Salz rundet das fruchtig süß-saure Geschmackserlebnis ab.



# KIRSCHER PISTAZIE DANKBAR - VORGEHEN

## Utensilien

Pfanne, Wasserbad, Mühle, Food Prozessor, Schüssel, Riegelform für den Kühlschrank

Ohne Backen



Das Rezept ist ausgelegt für 300 g Riegelmasse, oder 5 Riegel mit je 60 g.

## Zutaten

Datteln	61g	Leinsamen	13 g
Pistazien	61g	Salz	1 MSP
Kirschen	51g	Zitronensaft	1 EL
Mandeln	51 g		
Protein	57g		
Kokosmehl	07g		

- Stell die Pfanne auf den Herd und mittlere Stufe. Hacke Pistazien und Mandeln grob und gib sie in die Pfanne. Röste sie goldbraun. Vorsicht, wenn die Pfanne heiß ist geht es schnell und Du musst das Röstgut häufiger wenden.
- Wiege die Zutaten Kirsche und Leinsamen ab und stelle circa ein Drittel dieser Zutaten beiseite. Dasselbe gilt für die nun gerösteten Pistazien und Mandeln, hiervon stellst Du auch ein Drittel beiseite.
- Gib die kompletten Datteln und den größeren Teil der Kirschen in den Food Prozessor und zerhacke die Früchte.
- Gib den größeren Teil der Pistazien und Mandeln ebenfalls dazu und zerhacke die Masse mit mehreren Pulsen oder für ein paar Sekunden durchgehend.
- Mahle den größeren Teil der Leinsamen in deiner Mühle mehlig fein. Gib das Mahlgut in den Food Prozessor.
- Gib nun auch das Proteinpulver, den Zitronensaft, das Kokosmehl und eine Messerspitze Salz in den Prozessor.

# KIRSCHER PISTAZIE DANKBAR - VORGEHEN

- Wenn Du eine Staubwolke vermeiden möchtest, kannst Du die Zutaten zuerst vorsichtig mit einem Löffel vermengen, bevor Du mit dem Food Prozessor eine Masse formst. Es kann sein, dass Du die Masse ein paarmal von Wand und Boden nach unten kratzen musst, um sie wieder mixen zu können.
- Wenn die Masse einigermaßen homogen ist, hacke die beiseite gestellten Mandeln, Pistazien, Kirschen und Leinsamen grob und gib sie hinzu. Mische dann die Masse mit einem Löffel oder Schaber fertig. Jetzt nutzt Du den Food Prozessor nichtmehr, um den Crunch der beiseite gestellten Zutaten zu erhalten.
- Nun solltest Du wahrscheinlich noch die Feuchtigkeit anpassen. Wenn die Masse nicht verteilbar ist, dann ist sie zu feucht. Wenn sie sich nicht zu einer Einheit verbindet und bröselig bleibt, ist sie zu trocken. Am besten nimmst Du dafür Wasser oder Proteinpulver.
- Das war es! Nun verteilst Du die Masse gleichmäßig auf deine Form, presst sie sorgfältig und stellst alles über Nacht oder für ein paar Stunden kalt.

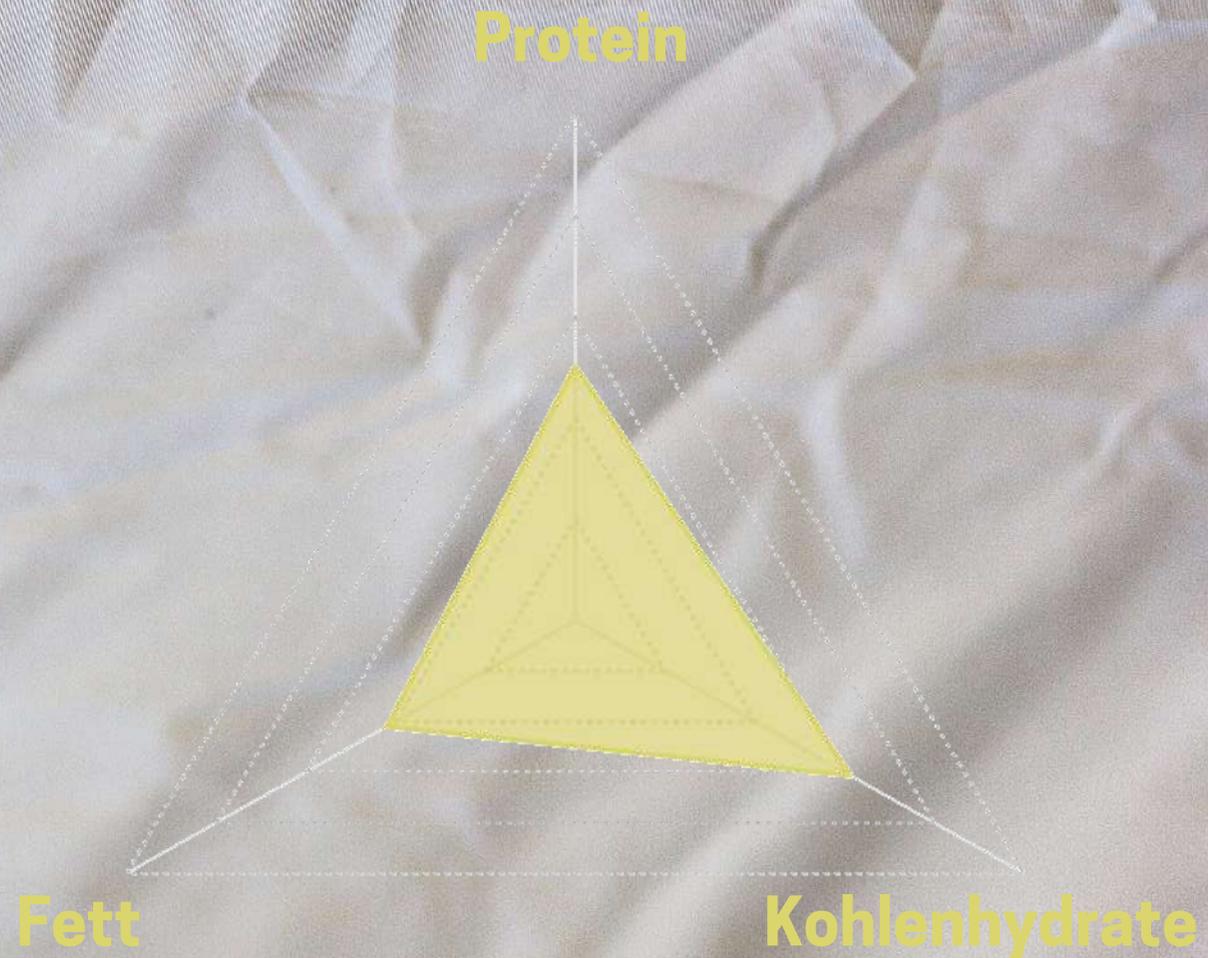


# KIRSCH PISTAZIE DANKBAR - MAKROS

## Makronährstoffe

Nährwerte je 100 g Riegel

Kohlenhydrate	30,7 g
Fett	21,0 g
Protein	25,1 g
Energie	430 Kcal





# RESSOURCEN

# RESSOURCEN

Du musst nicht nachdenken und recherchieren, alles was Du brauchst ist hier! Validiert und genutzt um über 100 Riegel zu designen, zu fertigen und zu testen.

Ich stelle Dir hier meine Einkaufsliste zur Verfügung, mit vielen Gerätschaften und Zutaten, die ich selbst für die Tests und Herstellung der Proteinriegel verwendet habe.

Zutaten wie Bananen, Rosinen oder Leinsamen liste ich hier nicht auf, denn ich denke die gibt's an jeder Ecke erschwinglich und Du hast durch Bananen auf meiner Liste keinen Erkenntnisgewinn.

Gleich größere Packungen zu kaufen ist am Anfang natürlich teurer, zahlt sich aber spätestens für dich aus, wenn Du das zweite Mal Proteinriegel selber machst. Unterm Strich zahlst Du für kleinere Packungen oft das Doppelte oder noch mehr, wenn Du es einmal auf gleiche Mengen herunterrechnest.

Falls Du Dir unsicher bist, halte einfach mal in umliegenden Reformhäusern, Bioläden und gut sortierten Supermärkten die Augen offen. Meist bekommst Du dort auch kleinere Packungen, zu entsprechend höherem Preis per Menge. Aber das reicht Dir vielleicht, um einmal in das Selbermachen und deinen neuen Lieblingsriegel hinein zu fühlen.

# RESSOURCEN

[Digitale Küchenwaage](#)

[Elektrische Kaffeemühle](#)

[Universalzerkleinerer](#)

[Müsliriegel Silikonbackform](#)

[Kokosöl](#)

[Erythrit](#)

[Vanille Extrakt](#)

[Datteln](#)

[Proteinpulver Sunwarrior](#)

[Chia](#)

[Kakaonibs](#)

[Zimt](#)

[Kokosmehl](#)

*Wenn Du auf einen Link klickst und das Produkt kaufst, dann bekomme ich unter Umständen eine Provision vom Hersteller, dafür dass ich vermittelt habe.*

*Für dich ändert sich nichts (!), deine Kosten bleiben dieselben. Ich hingegen kann mich dadurch noch mehr der Ausarbeitung von Inhalten wie diesen widmen, die Dir weiterhelfen und Spaß machen.*

# WICHTIGER HINWEIS FÜR EINMALIGES GESCHENK

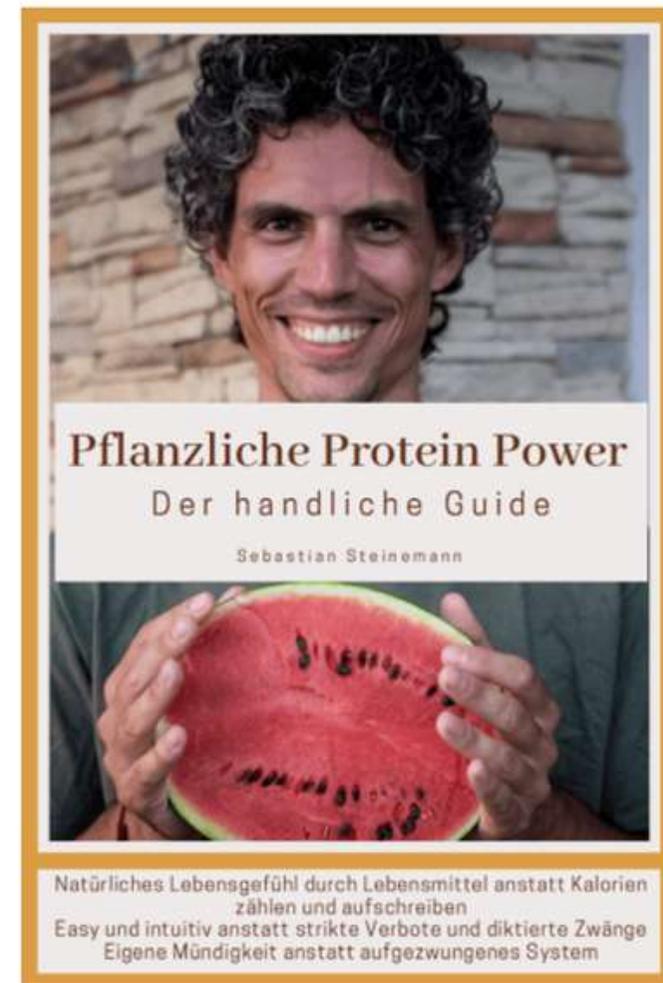
Für noch mehr Protein Power: Hol dir den aktuell kostenlosen Video-Kurs auf meiner Seite [Mindfulplate.de](https://www.Mindfulplate.de). Du brauchst nichts weiter, als dich kostenlos zu registrieren und du kannst direkt loslegen. [ZUM KURS](#) (klick)

**\*Kostenloser\* Begleitkurs** zu meinem Buch *Pflanzliche Protein Power*

Dieser Kurs zielt mehr auf die praktische Anwendung der Pflanzlichen-Protein-Power-Methode im Alltag ab. Fast 60 min Video- und viel Zusatzmaterial helfen Dir, die praktischen Aspekte deiner pflanzlichen Ernährung auf das nächste Level zu heben.



[Zum Kurs](#)



## ÜBER DEN AUTOR

*Angefangen habe ich selbst als ethischer Veganer. Selbst zu diesem Zeitpunkt war mir nicht klar, was eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten für die Gesundheit bedeutet. Eine wichtige Rolle spielte sicher mein Glaube, tierische Produkte wie Fleisch und Eier wären notwendig oder vorteilhaft für sportlichen Fortschritt und die gewünschte Körperkomposition. Nach eingehender Recherche und eigener Erfahrung in den letzten Jahren, bin ich davon überzeugt, dass das nicht richtig ist. In unserer westlichen Ernährung ist oft eher das Gegenteil der Fall. Ich denke, man muss nicht komplett tierfrei leben, um die gesündeste Ernährung zu haben. Trotzdem ist jeder Schritt in diese Richtung wertvoll für dich selbst, die Tiere und die Umwelt.*



Sebastian studierte Agrarbiologie an der Universität Hohenheim und wurde an der Technischen Universität München über Pflanzenzüchtung promoviert. Er ist Autor mehrerer wissenschaftlicher Publikationen in peer-reviewed Fachzeitschriften, Autor des Buches „Pflanzliche Protein Power“ und Gründer von Mindfulplate.

Als Experte für pflanzliche Ernährung, Ernährungs-optimierung und Sporternährung liegt Sebastian besonders am Herzen, dass Menschen die an pflanzlicher Ernährung interessiert sind, leicht und unbeschwert Zugang zu Informationen bekommen. Und jeder Einzelne den für sich perfekt passenden Weg findet.

Instagram

@mindful.plate

