

# Schoko-Erdnuss-Proteinriegel

Saftig, nussig und gut vorzubereiten – ein praktischer Snack für aktive Tage.



| ERGIBT    | VORBEREITUNG   | BACKZEIT      | PROTEIN             |
|-----------|----------------|---------------|---------------------|
| 10 Riegel | ca. 15 Minuten | 18–22 Minuten | ca. 14 g je Riegel* |

## Warum dieses Rezept?

Nach einem aktiven Tag habe ich oft Lust auf etwas Süßes, möchte aber nicht automatisch zu einem gekauften Riegel greifen. Deshalb ist dieses Rezept für meine Küche entstanden: überschaubare Zutaten, schnell zusammengerührt und gut vorzubereiten. Haferflocken, Skyr, Erdnussmus und Proteinpulver sorgen für eine saftige, angenehm nussige Konsistenz.

Die Riegel passen als Snack für unterwegs, in die Arbeitstasche oder nach einer Trainingseinheit – nicht als Wundermittel, sondern als unkomplizierte Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung.

## Zutaten

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| 200 g   | feine Haferflocken                             |
| 70 g    | Protein-/Eiweißpulver, Vanille oder Schokolade |
| 150 g   | Skyr natur                                     |
| 80 g    | Erdnussmus, ohne Zuckerzusatz                  |
| 60 g    | Honig oder Ahornsirup                          |
| 1       | Ei (Größe M)                                   |
| 80 ml   | Milch oder ungesüßter Pflanzendrink            |
| 40 g    | Zartbitterschokolade, grob gehackt             |
| 30 g    | Erdnüsse, grob gehackt                         |
| 1 TL    | Backpulver                                     |
| 1 TL    | Zimt                                           |
| 1 Prise | Salz                                           |

## Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Form (etwa 20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver, Zimt und Salz in einer großen Schüssel gleichmäßig vermischen.
- 3 Skyr, Erdnussmus, Honig, Ei und Milch in einer zweiten Schüssel glatt rühren.
- 4 Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und kurz, aber gründlich verrühren. Zwei Drittel der gehackten Erdnüsse und der Schokolade unterheben. Die Masse soll dick und formbar sein. Falls sie zu trocken wirkt, esslöffelweise etwas Milch ergänzen.
- 5 Die Masse in die Form geben, gleichmäßig festdrücken und mit den restlichen Erdnüssen und der Schokolade bestreuen.
- 6 Etwa 18–22 Minuten backen. Die Ränder sollen fest sein, die Mitte darf noch leicht weich wirken. Vollständig auskühlen lassen und erst dann in 10 Riegel schneiden.



## Aufbewahrung

Luftdicht verschlossen halten sich die Riegel im Kühlschrank etwa 5 Tage. Zum Mitnehmen kurz vorher herausnehmen. Eingefroren sind sie ungefähr 2 Monate haltbar; einzeln verpackt lassen sie sich gut portionieren.

## Variationen

Erdnussmus lässt sich durch Mandelmus ersetzen. Für mehr Fruchtigkeit 30 g gehackte, getrocknete Sauerkirschen ergänzen. Wer es weniger süß mag, reduziert Honig und Schokolade leicht – dann bei Bedarf etwas mehr Milch verwenden.

## Nährwertschätzung je Riegel

|               |              |
|---------------|--------------|
| Energie       | ca. 230 kcal |
| Protein       | ca. 14 g     |
| Kohlenhydrate | ca. 23 g     |
| Fett          | ca. 10 g     |

## Allergene

Enthält Milch, Erdnüsse und Ei. Je nach verwendeten Produkten können Gluten und Spuren weiterer Schalenfrüchte enthalten sein. Bei Bedarf zertifiziert glutenfreie Haferflocken verwenden.

## Gemeinsam ins Laufen starten?

Aktuelle Laufkurse und buchbare Termine findest du unter [laufennachplan.de/termine/](https://laufennachplan.de/termine/)

\* Die Nährwerte sind eine unverbindliche Schätzung und verändern sich je nach Marke und genauer Menge der verwendeten Zutaten.

Fotohinweis: Die Rezeptbilder wurden auf Grundlage der eigenen Küchenaufnahme digital gestaltet.