

Gesund snacken zwischendurch

Alternative zum Fast Food: Vegane Proteinriegel selber backen.

Unterwegs und plötzlich Hunger? Oder einfach Lust auf ein Häppchen zwischendurch? Allzu oft greift man in solchen Situationen zu etwas Ungesundem – sei es der schnelle Burger, das süße Teilchen vom Bäcker oder die Tüte Chips. Das Ergebnis lässt sich dann häufig nicht nur anhand unerwünschter Pölsterchen an Hüfte und Co. messen, auch Vitalität, Energie und Wohlbefinden leiden unter den Snack-Sünden. Umso wichtiger ist es, für gesündere Alternativen zu sorgen, damit der Körper wieder in Topform kommt.

Besonders vorteilhaft, um den Heißhunger zwischendurch zu stillen, sind Snacks mit hohem Proteinanteil. Zum einen liefern sie dem Organismus wichti-



Statt Burger oder Kuchen: Protein-Snacks für den kleinen Hunger.

Foto: djd

ge Aminosäuren und fördern den Muskelaufbau. Zum anderen machen Eiweiße besonders schnell und nachhaltig satt. Allerdings ist es nicht immer leicht, die richtigen Proteinlieferanten zu finden. So ging es auch Philipp Weiler und Alexander Seliger aus Bad Köstritz, die beruflich viel unterwegs waren: „Auf

der Suche nach einem gesunden Protein-Snack fanden wir nur fertig abgepackte Riegel. Ein Blick in die Zutatenliste zeigte, dass diese fast alle künstliche Zusatzstoffe enthalten.“ Genauso wollten die beiden ändern. Sie entschieden sich, ein Produkt zu entwickeln, bei dem jeder individuell bestimmen kann, was

er in seinem Protein-Snack haben möchte. „Egal ob Früchte, Nüsse, verschiedene Kerne oder sogar Schokolade – wir wollten für jeden Gaumen etwas Passendes dabeihaben.“ Nach monatelangem Tüfteln und Probieren konnten sie Ende 2019 ihre „Philex Protein Backmischungen“ in verschiedenen Geschmacksvarianten auf den Markt bringen. Dabei bestehen die schmackhaften Snacks aus 100 Prozent natürlichen Zutaten, sind frei von zugesetztem Zucker und komplett vegan.

Der besondere Clou: Man kann sich eine individuelle Backmischung ganz nach eigenem Geschmack zusammenmischen. Die Herstellung ist blitzschnell: Die Backmischung wird mit Wasser verrührt, zu Energieballs oder Riegeln geformt und dann 20 Minuten gebacken. Fertig ist der Snack für Fitnessfans und Gesundheitsbewusste.

DJD