



PowerBar ist ein amerikanischer Hersteller für Sportnahrung und mit Sicherheit der bekannteste weltweit. Jeder, der sich in irgendeiner Weise mit Ernährung für und während dem Sport beschäftigt hat, wird auf PowerBar gestoßen sein und in vielen Sachen sind sie Vorreiter.

Einige neue Produkte, die erst in diesem Jahr auf den Markt kamen, haben wir für euch getestet.



## Energize Wafer

Wer den Energize Wafer das erste Mal sieht, wird sich sofort an die Manner Waffeln erinnern. Der Wafer ist gleich aufgebaut und besteht aus mehreren Schichten Waffel, die entweder durch eine Berry Yoghurt oder eine Chocolate Peanut Füllung getrennt werden.

Die Füllung besteht, wie viele andere Produkte von Powerbar auch, aus dem C2MAX Dual Source Carb Mix, der für eine optimale Aufnahme und Versorgung entwickelt wurde.

### Auf dem Rad:

Die Verpackung lässt sich sehr gut öffnen, da ein roter Plastikfaden verarbeitet ist. Somit entfällt das lästige Gefrickel und man kommt ohne Probleme an die Waffel dran.

Die Waffel lässt sich gut brechen und die Füllung schmilzt nicht sofort.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 1743(416)/ 697(166)
- Fett: 12g/ 4,8g
- davon gesättigte Fettsäuren: 6g/ 2,4g
- Kohlenhydrate: 70g/ 28g
- davon Zucker: 36g/ 14,4g
- Eiweiß: 7g/ 2,8g
- Salz: 0,55g/ 0,22g

### Fazit:

Ungewöhnlicher Riegel, der überzeugt und lecker ist.



## Ride

Der **PowerBar Ride** ist ein zweischichtiger Riegel, den es in zwei Geschmacksrichtungen zu kaufen gibt. Schokolade-Karamell und Erdnuss-Karamell.

In Kombination mit dem Schokoladenüberzug sind sie sehr nahe am Snickers-Riegel, allerdings für Aufnahme vor und während der Belastung gedacht.

### Auf dem Rad:

Durch das Karamell und die Schokolade wird der Riegel sehr schnell weich und flüssig, daher packt man ihn am Besten an kälteren Tagen ein.

Ansonsten ist er gut zu essen und nicht zu trocken.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 1672 (399)/ 920 (220)
- Eiweiß: 19,0g/ 10,5g
- Kohlenhydrate: 46,4g/ 25,5g
- davon Zucker: 23,5g/ 12,9g
- Fett: 15,5g/ 8,5g
- davon gesättigte Fettsäuren: 6,5g/ 3,6g
- Ballaststoffe: 7,0g/ 3,9g
- Natrium: 0,25g/ 0,14g
- Magnesium: 170mg/ 94mg

### Fazit:

Ein Riegel, der an Snickers erinnert. Schlemmen und biken. Super!



## Natural Energy Cereal

Der Name **Natural Energy Cereal** verdeutlicht, um was für einen Riegel es sich hierbei handelt. Er besteht größtenteils aus natürlichen Zutaten und enthält Haferflocken. Drei Geschmacksrichtungen sorgen für Abwechslung: Strawberry & Cranberry, Sweet'n'Salty und Cacao Crunch.

### Auf dem Rad:

Dieser Riegel kann zu Recht als Müsliriegel bezeichnet werden. Dadurch ist er auf dem Rad super verzehrbar, da es keine Schokolade gibt, die schmelzen könnte.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 1678 (399)/ 671 (159)
- Eiweiß: 10,0g/ 4,0g
- Kohlenhydrate: 63,5g/ 25,4g
- davon Zucker: 19,5g/ 7,8g
- Fett: 10,5g/ 4,2g
- davon gesättigte Fettsäuren: 3,0g/ 1,2g
- Ballaststoffe: 5,0g/ 2,0g
- Natrium: 0,56g/ 0,22g
- Magnesium: 180mg/ 72mg

### Fazit:

Toller Riegel, bei dem man aufpassen muss, ihn nicht einfach so zwischendurch zu essen.



## Natural Energy Fruit & Nut

Ein weiterer Riegel aus der Natural Energy-Serie von PowerBar ist der **Riegel Fruit & Nut**. Hier kommen statt Haferflocken Früchte in den Riegel. Dabei hat man die Wahl zwischen Apfelstrudel und Cranberry.

Durch die verarbeiteten Früchte werden die Riegel insgesamt ein wenig saftiger und trocknen den Mund weniger aus.

### Auf dem Rad:

Durch die Zugabe von Früchten ist der Riegel weniger trocken als vergleichbare Müsliriegel. Dadurch ist der obligatorische Schluck Wasser nicht zwingend notwendig. Auch die Form und Verpackung ermöglicht ein gutes Essen während der Fahrt.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 1901 (456)/ 711 (171)
- Eiweiß: 15,0g/ 5,6g
- Kohlenhydrate: 37,4g/ 14,0g
- davon Zucker: 34,5g/ 12,9g
- Fett: 25,7g/ 9,6g
- davon gesättigte Fettsäuren: 2,3g/ 0,9g
- Ballaststoffe: 7,5g/ 2,8g
- Natrium: 0,05g/ 0,02g

### Fazit:

Ähnlich wie beim Natural Energy Cereal besteht auch hier die Gefahr, dass man ihn als kleine Zwischenmahlzeit vertilgt. Wer Abwechslung sucht, ist mit diesen Riegel gut bedient.



## Powergel Hydro

Wer die bisherigen Gels von PowerBar oder anderen Herstellern kennt, der weiß auch, dass sie ohne Wasser kaum einnehmbar sind. Dieses Problem hat sich PowerBar angenommen und das **Powergel Hydro** entwickelt. Auch geschmacklich hat sich zu den normalen Gels etwas getan. Die neuen Sorten Orange, Cherry und Cola sind nicht so süß, wie die bisherigen Gels.

### Auf dem Rad:

Das Powergel Hydro ist einfach zu öffnen und sehr flüssig, so dass das Gel ohne Wasser aufgenommen werden kann.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 646 (156)/ 452 (109)
- Eiweiß: 1,0g/ 0,7g
- Kohlenhydrate: 38,0g/ 26,6g
- davon Zucker: 19,5g/ 13,7g
- Fett: 0g/ 0g
- davon gesättigte Fettsäuren: 0g/ 0g
- Ballaststoffe: 0g/ 0g
- Natrium: 0,44g/ 0,31g

### Fazit:

Endlich ein flüssiges Gel von PowerBar, leider nicht wiederverschließbar. Wer die Gels sowieso in einem Zug leert, der ist hiermit genau richtig.



## Protein Plus 33%

Wie der Name bereits sagt, enthält der Riegel **33% Protein**. Bei 90g sind das immerhin 29,9g Proteine, fast ohne Kohlenhydrate.

Durch diesen hohen Anteil an Eiweiß ist der Riegel auch nicht während dem Training einzunehmen, sondern im Anschluss für eine bessere Regeneration.

Es gibt zwei verschiedene Sorten: Chocolate-Peanut und Vanilla-Raspberry.

Die Schokolade schmilzt sehr schnell, da der Riegel allerdings sowieso erst nach der Belastung verzehrt werden sollte, ist es kein Problem ihn kühl zu lagern.

### Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert kJ (kcal): 1617(386)/ 1456(347)
- Fett: 13g/ 11,7g
- davon gesättigte Fettsäuren: 4,2g/ 3,8g
- Kohlenhydrate: 28,3g/ 25,5g
- davon Zucker: 27,8g/ 25g
- Ballaststoffe: 11,3g/ 10,2g
- Eiweiß: 33,2g/ 29,9g
- Salz: 0,45g/ 0,41g

### Fazit:

Guter Riegel zur Beschleunigung der Regeneration.

