

2198257- PowerBar Energize Muffin Backmischung Double Chocolate 400 g

Verkehrsbezeichnung

Backmischung für Muffins - Schokoladengeschmack. Für Sportler.

Zutaten

Weizenmehl, Fruktose, Zucker, Maltodextrin, fettarmes Kakaopulver (8%), Hühnervolleipulver, Backtriebmittel (Natriumcarbonate), natürliche Aromen (mit **Milch**), Salz, Zimt, **Weizen**malzmehl, Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure). Kann Spuren von **Soja** enthalten.

3 x 133g Beutel in einer Verkaufseinheit (Box)

Nährwerte bezogen auf die Grundrezeptur (ohne Variationen)	pro 100 g*		pro Muffin* (40 g)	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Brennwert/Energie	1092	258	441	104
Fett [g]	1,7		0,7	
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,7		0,3	
Kohlenhydrate [g]	54		22	
davon Zucker [g]	28		11	
Ballaststoffe [g]	2,4		1,0	
Eiweiß [g]	5,1		2,1	
Salz [g]	1,4		0,56	

* zubereitetes Produkt

Verzehrempfehlung

- ▶ 1 Muffin in der Stunde vor dem Sport oder bereits in den Tagen davor zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher
- ▶ Während des Ausdauersports, werden bis zu 90g Kohlenhydrate pro Stunde, abhängig von Intensität und Dauer empfohlen. 1 PowerBar ENERGIZE MUFFIN liefert abhängig von der Größe circa 18 - 22g Kohlenhydrate – das entspricht circa einem 1/2 - 2/3 PowerBar ENERGIZE Riegel.

Zubereitung:

1. Verrühre einen 133 g Beutel mit 80 ml Wasser – ergibt ca. 4-6 Muffins. Du kannst die Mischung auch im Shaker „anrühren“.
2. Optionale Variationen: Füge Zutaten deiner Wahl hinzu - wie zum Beispiel Trockenfrüchte, geriebene Nüsse oder Chiasamen.
3. Befülle die Muffinformen für die Zubereitung im vorgeheizten Ofen zu ca. 2/3; für die Zubereitung in der Mikrowelle nur halbvoll.
4. Backe die Muffins im Backofen auf mittlerer Stufe bei 180°C Ober/Unterhitze für ca. 15 -20 Minuten (je nach Füllhöhe) ODER Backe die Muffins in der Mikrowelle bei 800 Watt für ca. 30 bis 45 Sekunden. Wenn du mehrere Muffins gleichzeitig in der Mikrowelle zubereitest, verlängert sich die notwendige Backzeit.
5. Lass die Muffins kurz abkühlen.
6. Die fertigen Muffins sind ca. 2 Tage haltbar und können auch eingefroren werden.

Diese Informationen dienen zum besseren Verständnis.
Maßgeblich sind die Angaben und Werte auf den Verpackungen.

Mehr Infos auf [rosebikes.de](https://www.rosebikes.de)

2198266 - PowerBar Energize Muffin Backmischung Caramel Vanilla 400 g

Verkehrsbezeichnung

Backmischung für Muffins - Vanille-Karamellgeschmack. Für Sportler.

Zutaten

Weizenmehl, Zucker, Fruktose, Maltodextrin, Hühnervolleipulver, natürliche Aromen (mit **Milch**), Backtriebmittel (Natriumcarbonate), Salz, **Weizen**malzmehl, Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure). Kann Spuren von **Soja** enthalten.

3 x 133g Beutel in einer Verkaufseinheit (Box)

Nährwerte bezogen auf die Grundrezeptur (ohne Variationen)	pro 100 g*		pro Muffin* (40 g)	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Brennwert/Energie	1091	257	440	104
Fett [g]	1,2		0,5	
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0,3		0,1	
Kohlenhydrate [g]	56		23	
davon Zucker [g]	29		12	
Ballaststoffe [g]	0,8		0,3	
Eiweiß [g]	4,7		1,9	
Salz [g]	1,4		0,56	

* zubereitetes Produkt

Verzehrempfehlung

- ▶ 1 Muffin in der Stunde vor dem Sport oder bereits in den Tagen davor zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher
- ▶ Während des Ausdauersports, werden bis zu 90g Kohlenhydrate pro Stunde, abhängig von Intensität und Dauer empfohlen. 1 PowerBar ENERGIZE MUFFIN liefert abhängig von der Größe circa 18 - 22g Kohlenhydrate – das entspricht circa einem 1/2 - 2/3 PowerBar ENERGIZE Riegel.

Zubereitung:

1. Verrühre einen 133 g Beutel mit 80 ml Wasser – ergibt ca. 4-6 Muffins. Du kannst die Mischung auch im Shaker „anrühren“.
2. Optionale Variationen: Füge Zutaten deiner Wahl hinzu - wie zum Beispiel Trockenfrüchte, geriebene Nüsse oder Chiasamen.
3. Befülle die Muffinformen für die Zubereitung im vorgeheizten Ofen zu ca. 2/3; für die Zubereitung in der Mikrowelle nur halbvoll.
4. Backe die Muffins im Backofen auf mittlerer Stufe bei 180°C Ober/Unterhitze für ca. 15 -20 Minuten (je nach Füllhöhe) ODER Backe die Muffins in der Mikrowelle bei 800 Watt für ca. 30 bis 45 Sekunden. Wenn du mehrere Muffins gleichzeitig in der Mikrowelle zubereitest, verlängert sich die notwendige Backzeit.
5. Lass die Muffins kurz abkühlen.
6. Die fertigen Muffins sind ca. 2 Tage haltbar und können auch eingefroren werden.

Diese Informationen dienen zum besseren Verständnis.
Maßgeblich sind die Angaben und Werte auf den Verpackungen.

Mehr Infos auf rosebikes.de