

# Test: IronMaxx 100% Whey

Die Etiketten von IronMaxx wirken meistens schon ein wenig anders, als die der anderen Hersteller - alles ist ein wenig bunter und erinnert ein wenig an einen Cocktail. So viel können wir auch in voraus schon verraten: Das, was das Etikett anzeigt, wird auch gehalten. Diese Shakes sind wirklich ziemlich fruchtig.

## Erster Eindruck

Nach dem Öffnen der Dose strömt einem direkt ein fruchtiger Duft entgegen. Normalerweise riecht Eiweißpulver in unzubereitetem Zustand nicht besonders lecker. Hier lässt sich aber am Geruch schon deutlich die Sorte erkennen. Das Pulver ist relativ feinkörnig aber dennoch locker und hat viel Platz in der Dose.

## Löslichkeit und Konsistenz

Dieses Pulver ist extra entwickelt worden, um es in Wasser aufzulösen. Dementsprechend gut löst es sich auch auf. Es wird aber natürlich darin nicht cremig. Das ist aber wohl auch gar nicht so gewollt.

## Geschmack

Die fruchtigen Sorten erinnern tatsächlich etwas an Fruchtcocktails und man würde sie bestimmt auch ohne den Hintergedanken der Nahrungsergänzung gerne einfach nur so als Genuss konsumieren. Bei Sorten mit Schokolade oder Vanille ist es wohl Geschmackssache. Hier erwartet man doch normalerweise einen schönen cremigen, halbfesten Shake. Das kann man hier nicht erwarten!

Tipp: Die Fruchtarten erst shaken und dann entweder in Instant-Eisformen geben oder Eiswürfel herstellen und anschließend zu einem Slush verarbeiten. Diese Sorte ist dafür bestens geeignet.

## Nährwerte

Laut Verpackung pro 100g

Brennwert: 395 kcal  
Protein: 77,3 g  
Kohlenhydrate: 6,3 g  
- davon Zucker: 5,5 g  
Fett: 6,2 g

Aminosäuren:

Isoleucin 5500 mg  
Leucin 11.000 mg  
Lysin 9100 mg

Valin 5300 mg  
Phenylalanin 3200 mg  
Threonin 5400 mg  
Methionin 1900 mg  
Tryptophan 1800 mg  
Histidin 1900 mg  
Cystein 1900 mg  
Glutamin 16.400 mg  
Asparaginsäure 10.300 mg  
Arginin 3000 mg  
Prolin 7500 mg  
Serin 5500 mg  
Alanin 4300 mg  
Glycin 1700 mg  
Tyrosin 4300 mg

Wir haben also so gesehen einen realen Protein Anteil von fast 80%.

## **Preis**

Die 900g Dose kostet zwischen 22 und 25 Euro und ist damit mit Sicherheit nicht das günstigste Protein. Da der Geschmack aber durchaus ein entscheidendes Bewertungskriterium ist, kann man aber behaupten, dass es den Preis wert ist.