

Mit Müsli gesund in den Tag



© Bild von StockSnap auf Pixabay

Ein leckerer Müsli ist genau das Richtige für einen gesunden Start in den Tag. In den Supermarktregalen findet ihr fertige Müsli-Mischungen mit verschiedenen Inhalten. Noch besser schmeckt das Müsli aber, wenn ihr es selbst zubereitet. So könnt ihr es zusammenstellen, wie es euch am besten schmeckt und dabei zugleich noch auf gesunde Zutaten achten. Außerdem ist selbst zubereitetes Müsli in der Regel nicht nur leckerer, sondern meist auch preiswerter als gekauftes. Einige Zutaten habt ihr gewiss schon im Haus. Was noch fehlt, kauft ihr euch im Bioladen oder im Supermarkt.

Wie der Name schon verrät, kommt das Müsli ursprünglich aus der Schweiz. Dort hieß es früher einfach nur „*d Spys*“ (= die Speise). Das Wort *Müsli* (auch *Müesli*) stammt von dem schweizerdeutschen Wort *Mues* ab, das soviel wie Mus bedeutet und um die Verkleinerungsendung *-li* ergänzt wurde. Das Müsli ist so zu sagen „ein kleiner Mus“. Der Grundbestandteil sind Getreideflocken, meist Haferflocken. Im Gegensatz zum Haferbrei, englisch *Porridge*, werden die Haferflocken im Müsli aber nicht gekocht, sondern lediglich eingeweicht. Inzwischen hat sich das vollwertige Müsli mehr und mehr zu einem festen Bestandteil der europäischen Frühstückskultur entwickelt.

Basis-Müsli

Die Grundlage für einen gesunden Müsli bilden vitalstoffreiche Getreideflocken. Zusätzlich dazu könnt ihr es ganz nach eurem Geschmack mit Nüssen, Trockenfrüchten und/oder Pflanzenkernen anreichert werden. Hier die Inhalte für den Basis-Müsli:

Getreideflocken: Am besten eignen sich zarte Haferflocken, das ist die klassische Variante. Ihr könnt aber auch Dinkel- oder Maisflocken verwenden.

Getrocknetes Obst: Die typischen Trockenfrüchte, die ihr eurem Müsli beifügen könnt, sind z. B. Apfelringe, getrocknete Aprikosen, Bananenchips, Datteln, Rosinen usw. Ihr könnt aber auch gefriergetrocknete Beeren verwenden.

Nüsse: Sie liefern viele gesunde Inhaltsstoffe. Ihr könnt so ziemlich alle im Handel erhältlichen Nusssorten verwenden, wie z. B. Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamia, Mandeln, Paranüsse oder Walnüsse. Probiert einfach aus, was euch davon am besten schmeckt. Aber Achtung: Bei einer Nussallergie ist hier größte Vorsicht geboten! In diesem Fall müsst ihr auf Nüsse verzichten.

Kerne: Neben Nüssen können auch verschiedene Pflanzenkerne hinzugefügt werden, wie z. B. Buchweizen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam oder Sonnenblumenkerne.

Zutaten

Für einen kleinen Vorrat Basis-Müsli benötigt ihr die folgenden Zutaten etwa in den angegebenen Gewichtsanteilen:

- 3 Teile (z. B. 150 g) Getreideflocken
- 2 Teile (z. B. 100 g) getrocknetes Obst
- 1 Teil (z. B. 50 g) Nüsse und Kerne

So wird's gemacht

Die Zutaten in einer Schüssel zusammengeben und alles gut mischen. Vor allem ganze Nüsse, Kerne und Obst-Stücke sollten dabei so weit zerkleinert werden, dass ihr sie gut essen könnt und euch nicht daran verschluckt. Für das Zerkleinern und Mischen könnt ihr auch eine Küchenmaschine verwenden. Etwas feuchtes oder klebriges Trockenobst zerkleinert ihr am besten einzeln und fügt es danach zu eurer Mischung hinzu. Auf diese Weise wird vermieden, dass sich Klümpchen bilden. Wenn alles gut durchgemischt ist, ist euer Basis-Müsli schon fertig. Wenn ihr einer größere Menge zubereitet habt, könnt ihr es in einem verschließbaren Behälter trocken lagern.

Das leckere Frühstück

Zum Essen übergießt ihr euer Basis-Müsli mit Milch oder mit Fruchtsaft, je nach dem, wie ihr es gerade mögt. Anstelle von Kuhmilch könnt ihr auch Mandelmilch verwenden, das ist mein Favorit. Hafermilch und andere Milchalternativen sind ebenfalls geeignet. Wer möchte, kann seinen Müsli auch unter Naturjoghurt mischen.

Dann sollte möglichst frisches Obst nicht fehlen. Das sorgt für viele Vitamine. Ihr könnt fast alles Obst verwenden, was zur Erntezeit euer Garten oder ganzjährig die Obsttheke im Supermarkt hergibt: Apfel- und Birnenstücke, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Pflaumen – aber auch Exoten wie Ananasstücke, Aprikosen, Bananen, Mangos, Mandarinen, Orangen usw. Durch etwas Zitronensaft könnt ihr verhindern, dass einiges Obst (z. B. Äpfel) schnell braun wird. Zusätzliches Aroma und Süße erhaltet ihr durch die Zugabe von geriebenen Vanilleschoten, Kakaopulver und/oder Kokosraspeln. Fertig ist ein ebenso leckeres wie gesundes Frühstück!



Wenn auch ihr Vorschläge habt, wie man in Zeiten von Corona einen gesunden und aktiven Alltag verbringen kann, und diese mit anderen Eltern und Kindern teilen möchte, dann sendet sie an info@kneipp-muenden.de (gern auch mit Bildern). Solange wir kein Zirkustraining haben, gibt es jede Woche neue Tipps für daheim.

Bleibt alle stets *aktiv & gesund.*