

MAJA NETT

WHAT'S for BREAKFAST?

MÜSLIG!



Edition
Fackelträger

Müsli kennen die meisten von uns in klassischer Form, mit Früchten oder mit Schokolade. Dabei ist Müsli vielmehr als ein paar Flocken in einer Schüssel mit Milch! Neben den gängigen Müslimischungen gibt es zahlreiche ausgefallene Varianten für zu Hause und unterwegs. Ob Knuspermüsli, Overnight Oats, Müsli-Bites, Müsli in Form von Riegeln und Keksen – diese mehr als 50 Müslirezepte werden garantiert jedes Frühstück aufpeppen!

Apfel-Zimt-Granola mit Walnüssen, exotisches Früchtemüsli, Schoko-Banane-Overnight-Oats, Müsliriegel mit Zitrone und Mohn oder Cranberry-Mandel-Bites. Lass dich überraschen, wie abwechslungsreich dein Müsli sein kann.

MAJA NETT

WHAT'S for BREAKFAST?

MÜSLI!





INHALT

EINLEITUNG

FLOCKEN, SAATEN, KEIME UND SAMEN

NÜSSE, KERNE UND GETROCKNETE FRÜCHTE

SÜSSUNGSMITTEL, FETTE UND FLÜSSIGKEITEN

MÜSLI-CLASSICS

CRUNCHY MÜSLI

SMOOTH MÜSLI

MÜSLI-SNACKS

BEZUGSQUELLEN

EINLEITUNG



Mit der Vielfalt von Müsli bin ich auf einer USA-Reise zum ersten Mal konfrontiert worden: Rohe Müslihappen, gebackene und ungebackene Riegel in den verschiedensten Geschmacksrichtungen, Knuspermüsli mit Quinoa oder Oatmeal - das amerikanische Porridge. Doch nicht nur die Supermärkte sind voll davon, vor allem in Cafés gibt es die Vielfalt an leckeren und häufig auch recht gesunden Müslisnacks zum Frühstück.

Mittlerweile schwappt diese Welle auch langsam aber sicher zu uns herüber. Bisher gab es neben klassischem Birchermüsli in der Regel nur die Fertigmischungen als Früchte- oder Schokomüsli und mit jeder Menge Zucker versetzte Knuspermischungen. Lange Listen mit überflüssigen Inhaltsstoffen und billigen Zutaten, die einfach unnötig sind. Warum also nicht einfach selber machen?

Ein halbes Jahr lang habe ich in meinem Blog unter www.moeyskitchen.com jeden Freitag ein selbst gemachtes Müslirezept zum Wochenende veröffentlicht, das sogenannte „Müsli der Woche“. Die Rubrik wurde von meinen Lesern so dankbar angenommen, sodass mir die Idee zu diesem Buch kam.

In insgesamt vier Kapiteln widme ich mich hier der Vielfalt von Müsli - ob als klassische Flockenmischung für jeden Tag, in der Knuspervariante fürs Wochenende, als warmer Brei für kalte Wintertage, als Drink für stressige Arbeitstage oder in Riegel- oder Bites-Form zum Mitnehmen, für den Energiekick zwischendurch.

Müsli ist vielmehr als ein paar Flocken in einer Schüssel mit Milch. Warmes Müsli wärmt an kalten Tagen und macht schön satt, Knuspermüsli mit Joghurt und frischen Früchten

versüßt uns den Sonntagmorgen und rohe Dattelkugeln spenden neue Energie am Schreibtisch. Ob normale Milch, vegane Pflanzenmilch oder Orangensaft - jeder hat seinen Favoriten als Beilage. Auch Joghurt, Quark oder Smoothies sind passende Begleiter zu Flocken und Kernen. Jedes Rezept ist variabel und kann auf den eigenen Geschmack umgestrickt werden.

Wer sich glutenfrei ernähren muss, greift zu einer glutenfreien Flockenvariante, wer sich vegan ernährt, ersetzt den Honig im Rezept einfach durch Agavendicksaft oder Reissirup. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, solange das Mischungsverhältnis eingehalten wird. Zu jedem Rezept gibt es eine kleine Anmerkung, oft auch noch Variationsmöglichkeiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Nachmachen!

FLOCKEN, SAATEN, KEIME UND SAMEN



Grundbestandteile jeder Müslimischung sind Flocken, Saaten, Keime und Samen.

Haferflocken sind kohlenhydrat- und eiweißreich, enthalten ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine, Zink, Eisen, Calcium und Magnesium. Das macht sie zu einem perfekten Grundnahrungsmittel und zur idealen Ausgangsbasis für ein bekömmliches und sättigendes Frühstück. Sie sind der Hauptbestandteil der Rezepte in diesem Buch.

Man unterscheidet zwischen feinen oder Feinblatt-Haferflocken, die aus zerkleinerten Haferkörnern gewalzt werden, sowie den kernigen oder Großblatt-Haferflocken, die aus dem vollen Korn hergestellt werden. In Knuspermüslis und knackigen Mischungen kommen vorwiegend die kernigen Haferflocken zum Einsatz, in Porridge und Overnight Oats, also Müslis, die über Nacht eingeweicht werden, greift man eher auf feine Flocken zurück, da diese bessere Quelleigenschaften aufweisen. Es lohnt sich auf jeden Fall immer, beide Varianten für die Müsliherstellung vorrätig zu haben. Hafer enthält wenig Gluten und wird bei Unverträglichkeiten oft gut vertragen. Meist kommt es in der Produktion jedoch zu Verunreinigungen durch anderes Getreide, sodass bei einer glutenfreien Ernährung auf andere Flocken zurückgegriffen werden sollte.

Roggen, Weizen, Dinkel, Hirse und Reis gibt es ebenfalls in Flockenform. Sie bieten eine geschmackliche und kernige Abwechslung und können gut mit Haferflocken gemischt werden oder diese ersetzen. Oft sind sie auch Bestandteil fertiger Flockenmischungen wie 3-Korn- oder 5-Korn-Flocken. Wer die verschiedenen Flocken nicht einzeln kaufen möchte, um sie zusammenzumischen, kann auf die im Handel erhältlichen Flockenmischungen zurückgreifen und damit

die in den Rezepten angegebenen Flocken einfach im gleichen Gewichtsverhältnis ersetzen.

Quinoa, Amarant und **Buchweizen** gehören nicht zu den echten Getreidearten, sondern werden als Pseudogetreide bezeichnet. Wie echtes Getreide sind sie reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen. Sie können in Müslis ähnlich wie Hafer, Weizen und Dinkel in Flockenform oder als gepuffte Körner verwendet werden. Dazu sind sie glutenfrei und bieten bei Unverträglichkeiten eine echte Alternative zu Getreideflocken. In den Rezepten können Pseudogetreideflocken nach Geschmack im gleichen Gewichtsverhältnis echte Getreideflocken ersetzen. Quinoa sollte vor der Verarbeitung gründlich gewaschen werden.

Neben den klassischen Flocken gibt es auch **Flakes**, die dem Müsli noch einen anderen Biss geben. Sie bestehen meist aus Mais (Cornflakes), Dinkel oder Weizen und wurden im Vergleich zu roh gewalzten Flocken zuvor gekocht und getrocknet und sind damit extra knusprig. Man erhält sie auch ganz ohne Zusätze oder nur leicht gesüßt und muss deswegen nicht auf gezuckerte Frühstücksflakes zurückgreifen. Flakes eignen sich nur für klassische Mischungen oder zum Garnieren von Müsli, da sie in Verbindung mit Flüssigkeit schnell aufweichen und breiartig werden.

Gepuffte oder auch gepoppte **Samen** und **Körner** bieten eine weitere Abwechslung in der Müslimischung. Was beim Popcornmais funktioniert, verwandelt auch Dinkel, Quinoa, Hafer, Amarant, Weizen oder Reis durch Hitze und Druck in knusprig-leichte Müslizugaben, die eine einfache Flockenmischung schnell aufpeppen können. Sie sind

ebenfalls ungesüßt oder nur mit etwas Honig veredelt erhältlich. Auch hier empfiehlt es sich, gepuffte Körner unter einfache Flockenmischungen zu rühren oder als Topping auf fertiges Müsli zu geben, da sie schnell aufweichen und ihren Biss verlieren.

Kleie, meist aus Weizen oder Hafer, wird vorrangig aus den Schalen und dem Keimling des Getreides gewonnen. Sie ist reich an Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Eiweiß, gut sättigend und stark quellend und bietet sich im Müsli gut als Bindemittel für eine bessere Konsistenz an. Häufig kommt sie in Knuspermischungen oder eingeweichten Müslis zum Einsatz und sollte immer in Verbindung mit ausreichend Flüssigkeit verwendet werden. Alternativ zur Kleie können auch Flohsamen- oder Hanfsamenschalen, die beide ebenfalls viele wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, zum Müsli gegeben werden.

Leinsamen haben einen nussigen Geschmack, enthalten einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen, Folsäuren und weiteren wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Je nach Sorte erhält man gelbe oder braune Leinsamen. Geschrotet kann man sie ähnlich wie Kleie als hochwertigen Füllstoff für Müslimischungen verwenden. **Chia-Samen** bieten ähnliche Mineralstoffe und quellen stark auf. Damit eignen sie sich hervorragend für Overnight Oats. **Sonnenblumenkerne** enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Magnesium und weitere hochwertige Mineralstoffe. Sie sind eiweißreich und lassen sich gut in Müslimischungen oder als Topping verwenden. **Sesamsamen** haben ebenfalls einen nussigen Geschmack und sind in verschiedenen Farben von goldgelb bis schwarz erhältlich. Sie sind reich an einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie

an Calcium und hochwertigen Eiweißen. Pur oder geröstet ergänzen sie mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen viele Muslimischungen.

NÜSSE, KERNE UND GETROCKNETE FRÜCHTE



Nüsse und Kerne

Nüsse und Kerne ergänzen viele Muslimischungen mit ihrem erdigen Geschmack und ihren hochwertigen Inhaltsstoffen. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen sowie hochwertigen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Zu den echten Nüssen gehören **Walnusskerne** und ihre Unterarten, die **Pekannusskerne**, dazu **Macadamiakerne** und **Haselnusskerne**. Man kann sie roh oder geröstet verwenden, grob hacken oder fein vermahlen und so für verschiedene Zubereitungsformen einsetzen.

Cashewkerne und **Paranusskerne** gehören botanisch gesehen nicht zu den Nüssen, werden jedoch genau wie sie verwendet. Gerade Cashewkerne zeichnen sich durch ihren milden bis neutralen Geschmack und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten aus.

Mandeln, Kokosnüsse und **Pistazien** zählen zu den Steinfrüchten und werden ebenfalls häufig den Nüssen zugeordnet und wie diese verwendet. Mandeln sind in vielfältiger Form erhältlich und kommen im Müsli vor allem als ganze, gehobelte, gestiftelte oder gehackte Mandelkerne zum Einsatz. Durch ihren milden Geschmack können sie in vielen Muslimischungen eingesetzt werden und ihnen dadurch mehr Biss geben. Von der Kokosnuss kommt vor allem das getrocknete Fruchtfleisch zum Einsatz. Als getrocknete, grobe Kokoschips oder feine gemahlene Kokosflocken verleihen sie vielen Muslimischungen einen exotischen Geschmack.