



BUNTE MISCHUNG

Was steckt in Deinem Müsli?

Viele essen es täglich zum Frühstück – ein Müsli. Im Handel werden zahlreiche Mischungen angeboten; dort ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Man kann aber auch ganz einfach sein eigenes Müsli selbst zusammenstellen.



Aber was ist eigentlich ein Müsli? Die Bezeichnung stammt ursprünglich aus der Schweiz. Unter Müsli versteht man eine Zubereitung aus Haferflocken und weiteren Produkten auf Getreidebasis sowie getrocknetes oder frisches Obst, die mit Milch, Joghurt oder Fruchtsäften meist zum Frühstück gegessen wird.

Christian Puschner

Jetzt bist Du dran!

1. Schau Dir Dein Müsli einmal genauer an. Breite ein paar Löffel Müsli auf dem flachen Teller aus und untersuche die Bestandteile mit einer Lupe. Vielleicht kannst Du so herausfinden, was in Deinem Müsli steckt. Schreibe auf, was Du kennst oder vermutest.
2. Schau Dir jetzt die Verpackungsinformation an. Vergleiche Deine Ergebnisse mit den Angaben auf der Verpackung.
3. Kennst Du diese Zutaten und kannst Du sie den Pflanzen auf der rechten Seite zuordnen?



Auflösung: 1B Haferflocken – Saathafer, 2D Schokolade – Kakaopflanze, 3C Rosinen – Weintrauben, 4A Leinsamen – Gemeiner Lein

Müsli-Rezept (für 1 Portion)

- 4 EL Getreideflocken
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL Walnüsse oder Haselnüsse, gehackt
- 1 TL Sonnenblumenkerne, geschält
- 1 EL Trockenfrüchte, zerkleinert

Du kannst das Müsli immer frisch zubereiten oder Du stellst Dir gleich eine größere Menge als Vorrat zusammen. Die Lagerung sollte trocken und luftdicht erfolgen; gut eignen sich Schraubgläser oder verschließbare Plastikdosen. Frisch dazu kommen jedes Mal:

- Joghurt oder Milch
- Obst in Stücken (z. B. Apfel, Banane, Erdbeeren)

