

Müesli

Die wichtigsten Zutaten für Müesli sind Getreideflocken, Früchte und Milchprodukte. Getreideflocken werden durch Quellenlassen bekömmlicher. Ananas und Kiwi werden in Kombination mit Milchprodukten bitter.

Frühstücksmüesli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

- 100 g **Getreideflocken**
(z. B. Dinkel- oder Haferflocken) in eine grosse Schüssel geben
- 1½ dl **kalt Wasser** dazugiessen, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen
- 250 g **Joghurt** darunterrühren
- 1 **Apfel** an der Röstiraffel direkt in die Schüssel reiben, sofort mischen, damit sich der Apfel nicht verfärbt
- 1 **Birne**, geviertelt, in feinen Scheiben
- 1 **Banane**, längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben sofort daruntertermischen, damit sich die Früchte nicht verfärben
- 2 dl **Halbrahm**, kalt, flaumig geschlagen darunterziehen
- 2 Esslöffel **Zucker** daruntertermischen

Pro Person: 16 g Fett, 7 g Eiweiss, 41 g Kohlenhydrate, 1438 kJ (344 kcal)

Tipps

- **Schneller:** Gekaufte Müeslimischungen müssen nicht eingeweicht werden.
- Statt frischer Früchte 50 g Dörrfrüchte, in Würfeli, und 2 Esslöffel Sultaninen verwenden. Mit den Getreideflocken und dem Wasser ca. 30 Min. ziehen lassen.

Verfeinern

- Statt Wasser 2½ dl Orangensaft zum Quellen verwenden.
- Statt Zucker 1 Esslöffel Aprikosen- oder andere Konfitüre oder ½ Esslöffel Honig, Birnel oder Ahornsirup zum Süssen verwenden.
- Nach Belieben Kerne (z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne), Sesam oder gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Baumnüsse), evtl. geröstet, begeben.



Beerenmüesli

Müesli zubereiten, statt Joghurt 250 g **Kefir** oder Sauer Milch verwenden. Statt Apfel, Birne und Banane ca. 250 g **frische** oder **tiefgekühlte Beeren**, aufgetaut, verwenden.

Knuspermix

Je 100 g **Zucker**, **gemischte Getreideflocken** (z. B. 5-Korn-Flocken), **Mandelsäfte** und **Kernen-Mix** unter gelegentlichem Wenden in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Auf einem mit Backpapier belegten Blech auskühlen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Monat.

Verwendung: Über ein Müesli streuen.

Getreidesorten im Überblick

Hirse, (1) Goldhirse

Beschreibung: Hirse werden die geschälten Körner der Rispenhirse genannt. Goldhirse ist mehrfach geschält. Hirse ist glutenfrei.

Verwendung: ganze Körner für Hirsotto, als Füllung, für Auflauf oder Salat. Flocken für Müesli oder Guetzli.

Einweichen: nein

Kochen: ca. 15 Min.

Quellen lassen: ca. 10 Min.

(2) Dinkel, (3) Grünkern

Beschreibung: Dinkel ist eine alte, bei uns heimische Weizenart. Grünkern ist unreif geernteter, gedarrter Dinkel.

Verwendung: Dinkel, ganze gekochte Körner für Auflauf. Schrot für Müesli. Mehl für Brot und Gebäck.

Einweichen: ganze Körner 2–3 Std. Schrot 1–2 Std.

Kochen: ganze Körner ca. 30 Min. Schrot 10–15 Min.

Quellen lassen: ganze Körner ca. 30 Min.

(4) Bulgur (Boulgour, Bulghur)

Beschreibung: Bulgur ist geschroteter, vorgedämpfter Hartweizen.

Verwendung: wie Reis, als Füllung, Salat und Beilage.

Einweichen: nein

Kochen: ca. 15 Min.

(5) Mais

Beschreibung: Der bei uns angepflanzte Mais wird in kleiner Menge als Süsmmais (Zuckermis) und in grossen Mengen als Futtergetreide angebaut. Er ist glutenfrei.

Verwendung: als Kolben, Körner, frisch und aus der Dose, für Popcorn, in Cornflakes, als grober und feiner Maisgriss (Polenta), als Stärkemehl (Maizena).

Einweichen: nein

Kochen: Kolben: ca. 25 Min. Maisgriss nach Angaben auf der Verpackung zubereiten.

(6) Roggen

Beschreibung: Roggen ist ein relativ grobes Korn und eher schwer verdaulich.

Verwendung: ganze Körner für Auflauf und Eintöpfe, Schrot für Müesli, Mehl für Sauerteig und Brot (gemischt mit Weizenmehl).

Einweichen: ganze Körner 8–10 Std. Schrot 2–4 Std.

Kochen: ganze Körner ca. 1 Std. Schrot 5–10 Min.

Quellen lassen: ganze Körner ca. 1 Std.



(7) Couscous

Beschreibung: Couscous ist gemahlener Hartweizengriss, der mit Wasser besprengt, zu kleinen Kügelchen geformt (traditionell von Hand), gedämpft und anschliessend getrocknet wird.

Verwendung: als Beilage, Salat, Füllung.

Einweichen: nein

Kochen und quellen lassen: Angaben auf der Verpackung beachten.

Gerste, (8) Rollgerste (Perlgerste)

Beschreibung: Vollgerste ist entspelzt, aber nicht geschliffen. Rollgerste (Perlgerste) ist entspelzt, geschält und geschliffen. Malz (gekeimte Gerstenkörner) wird zur Bierherstellung verwendet.

Verwendung: ganze Körner für Gerstenwasser (Barley Water). Schrot und Rollgerste für Suppen und Eintöpfe.

Einweichen: ganze Körner (Vollgerste) 8–10 Std. Rollgerste nein.

Kochen: ganze Körner ca. 1 Std. Rollgerste ca. 30 Min.

Quellen lassen: ganze Körner ca. 1 Std.

(9) Hafer

Beschreibung: Hafer gehört zu den Rispengewächsen, er bildet keine saten Ähren.

Verwendung: ganze Körner für Suppen oder gepufft als Hafernüssli. Schrot für Grütze, Brei und Suppen. Flocken für Müesli, Brei, Guetzli, Porridge und Auflauf. Kleie für Müesli oder Joghurt.

Einweichen: ganze Körner 3–5 Std. Schrot ca. 1 Std.

Kochen: ganze Körner ca. 15 Min. Schrot 5–10 Min.

Quellen lassen: ganze Körner ca. 15 Min.

(10) Weizen

Beschreibung: Weizen ist weltweit das wichtigste Getreide. Die Vorfahren waren Emmer und Einkorn.

Verwendung: ganze gekochte Körner in Salat. Schrot für Müesli, Suppen, Brei, Auflauf. Flocken, Mehl für Brot, Gebäck. Hartweizengriss für Teigwaren. Kleie für Müesli und Joghurt.

Einweichen: ganze Körner 5–6 Std. Schrot ca. 1 Std.

Kochen: ganze Körner ca. 1 Std. Schrot 10–15 Min.

Quellen lassen: ca. 30 Min.