Fertigmüslis vs. Müsli aus der eigenen Herstellung

Habe mich in den letzten Wochen durch den Fertigmüslimarkt gegessen. Meine Ergebnisse möchte ich gerne mit Euch teilen. Es war ein sehr spannendes Projekt. Alle getesteten und probierten Müslis hatten so ihre Vorteile wie auch ihre Nachteile. Es hat mich sehr erstaunt, dass die Fertigmüslis bei genauerer Betrachtungsweise recht teuer sind. Wenn ich meine eigene Hausmischung zugrunde lege. Schaut Euch die Fertigmüslis mal selber im Detail an, ihr werdet Euch wundern. Der Löwenanteil in den Fertigmüslis gehört dem Getreide bzw. Pseudogetreide. Mit den besonders teuren Zutaten wie z.B.: gefriergetrockneten Früchten, wird in den Fertigmüslis sehr sparsam umgegangen. Der Geschmack der Fertigmüslis war nicht schlecht, doch habe ich immer wieder festgestellt, dass sich in den Fertigmüslis Zucker versteckt. Ausserdem bekam ich bei dem ein und anderen Fertigmüsli nach kurzer Zeit wieder Hunger. Ein Hungergefühl bei dem von mir hergestellten Müsli, kenne ich nicht. Esse ich morgens gegen 8 Uhr mein Müsli, hält dies bis mindestens 13 Uhr vor, bevor ich wieder Appetit auf etwas Essbares bekomme.

Hier stelle ich Euch die von mir getesteten Müslis einmal kurz vor:

Barnhouse
Füllmenge: 375g, 400g und 700g
Preis: ab 7,17 Euro für 1kg
Gefriergetrockneter Früchteanteil: ca. 3 – 6 % vom Gesamtgewicht

My Müsli
Füllmenge: 575g
Preis: ab 6,90 Euro für 575g
Gefriergetrockneter Früchteanteil: ca. 3 – 6 % vom Gesamtgewicht

goodme
Füllmenge: 435g
Preis: ab 7,95 Euro für 435g
Gefriergetrockneter Früchteanteil: ca. 3 % vom Gesamtgewicht

BEAVITA Slim Müsli, 550 g
Füllmenge: 550g
Preis: ab 3,99 Euro für 550g
Sojaflocken und Sojaperlen, geeignet für eine Paleoernährung

Layenberger LowCarb.one Protein Müsli, Cranberry-Pflaume
Layenberger LowCarb.one Protein Müsli, Ananas-Maracuja
Layenberger LowCarb.one Protein Müsli, Brombeere-Apfel
Layenberger LowCarb.one Protein Müsli, Himbeere-Erdbeere
Füllmenge: 565g
Preis: ab 5,99 für 565g
Alle mit einem geringen Anteil an gefriergerockneten Früchten
Layenberger Müslis sind geeignet für eine Paleoernährung

Meine Müslizutaten:

1kg	Bio Hafer	2,60	Euro
1kg	Bio Dinkel	2,80	Euro
1kg	gefriergetrocknete Früchte	56,00	Euro
1kg	Trockenfrüchte	9,00	Euro
1kg	Nussmischunng	8,00	Euro
1kg	Saatenmischung	10,00	Euro
1kg	Socas Bio Protein Flakes	22,00	Euro

7kg Müsli für 110,40 Euro = Pro Kilo 15,77 Euro

1kg Bio Hafer
reicht für ca. 30 Portionen Müsli bzw. reicht für einen Monat
Morgens flocke ich 2 Esslöffel frisch für mein Müsli

1kg Bio Dinkel
reicht für ca. 30 Portionen Müsli bzw. reicht für einen Monat
Morgens flocke ich 2 Esslöffel frisch für mein Müsli

1kg gefriergetrocknete Früchte
sind gleich 200 Portionen, wenn ich 5g Früchte in mein Müsli gebe. Das

heißt, dass ich für 200 Tage ausreichend Früchte habe.
Die Fertigmüslis haben nicht so einen hohen Anteil an Früchten in ihren Müslis. Bei den gefriergetrockneten Früchten bevorzuge ich Erdbeeren und Ananas.

1kg Trockenobst
reicht für ca. 30 Portionen Müsli bzw. reicht für einen Monat
nehme ich gerne im Winter. Diese weiche ich über Nacht ein und gebe sie dann am anderen Morgen zu meinem Müsli dazu. Bei den Trockenfrüchten bevorzuge ich folgende Sorten: Apfel, Datteln, Ananas, Feigen, Pflaumen und Aprikosen.

1kg Nussmischung
reicht für ca. 30 Portionen Müsli bzw. reicht für einen Monat
Besteht aus Mandeln, Haselnüssen, geschälte Hanfnüsse, Cashewkernen und Walnüssen

1kg Saatenmischung
reicht für ca. 30 Portionen Müsli bzw. reicht für einen Monat
Saatenmischung besteht aus Chiasamen, Gepufftes Canihua, Gerösteten Buchweizen, Leinsamen, Sesam und Flohsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

1kg Socas Bio Protein Flakes
reichen für 150 Portionen reines Eiweiß.

Mein Frühstück für 2 Personen:
4 Esslöffel Hafer und Dinkelflocken (nach dem Flocken weiche ich den Hafer und den Dinkel für 20 Min. ein) oder, falls Ihr den Hafer- und die Dinkelkörner mahlt (Mühle oder Kaffeemeühle) über Nacht bei Zimmertemperatur einweichen.
2 Esslöffel gefriergetrocknete Früchte, getrocknete Früchte oder frische Früchte
2 Esslöffel Nussmischung
2 Esslöffel Saatenmischung
1 Esslöffel Socas Bio Protein Flakes
Das Ganze mit Milch oder einer Milchalternative (Reis-, Hafer-, Dinkel- oder Mandelmilch) aufgießen und Genießen.

Die Vorteile eines selbsthergestellten Müslis:

- Hafer- und Dinkelkörner werden frisch geflockt oder geschrotet und enthalten dadurch alle Vitalstoffe, die verloren gehen, wenn das geschrotete oder geflockte Korn länger als 10 Minuten nach dem Schroten bzw. Flocken mit Sauerstoff in Verbindung steht
- Die Früchte bekomme ich viel günstiger und die Menge in meinem Müsli ist um ein vieles höher als in den Fertigmüslis
- Die Nussmischung bekomme ich viel günstiger und die Menge in meinem Müsli ist um ein vieles höher als in den Fertigmüslis
- Die Saatenmischung bekomme ich viel günstiger und die Menge in meinem Müsli ist um ein vieles höher als in den Fertigmüslis
- Die Socas Bio Protein Flakes bekomme ich viel günstiger und die Menge in meinem Müsli ist um ein vielfaches höher als in den Fertigmüslis
- Ich weiß genau, was mein Müsli enthält. Ausserdem kenne ich von all meinen Zutaten die Quellen. Das gibt mir ein gutes Gefühl und schmecken tut mir und meinem Mann das Müsli sehr gut!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch

Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung