

Das perfekte Sportlerfrühstück



Das Müsli liefert dem Körper viele wichtige Nährstoffe. Gleichzeitig sättigt es lange und ist sehr gut verträglich. Ich habe die Zusammensetzung über Jahre recherchiert und weiterentwickelt. Inzwischen sind auch meine anfangs eher skeptischen Freunde zu „Müsli-Jüngern“ konvertiert 😊

Der Aufwand für die Zubereitung ist gering. Dabei braucht es zunächst nur die verschiedenen Zutaten für die trockene Grundmischung. Ist diese einmal vorhanden, reicht sie für einige Wochen aus. Das Anrühren durch Zugabe der frischen Zutaten ist dann schnell erledigt (siehe Seite 2). Dabei lässt sich die Portionsgröße ganz einfach auf den Hunger anpassen.

Und was ist genau drin? Eine Liste mit den einzelnen Zutaten und deren wichtigsten Inhaltsstoffen ist auf Seite 3 zu finden. Dabei gilt: Gutes Essen muss nicht teuer sein! Die Kosten liegen je nach Portionsgröße und Anteil der teuren Zutaten im Bereich von 2-3 Euro.

1. Schritt: In einem möglichst großen, verschließbaren Behälter kommen folgende Zutaten für die Grundmischung (reicht für etwa 2 Wochen):

- 1000 g Haferflocken
- 250 g Sultaninen
- 200 g Nussmischung
- 150 g getrocknete Aroniabeeren
- 150 g Hanfsamen
- 100 g Chiasamen
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Erdmandelmehl
- 100 g schwarzer Sesam
- 50 g Flohsamen(schalen)
- 50 g Kakaonibs
- 20 g Zimtpulver
- Optional: Cranberries, Leinmehl, Walnüsse

2. Schritt: Täglich die frischen Zutaten in der Müslischüssel anrühren:

- Zuerst: 75 g Quark (40% Fett) und 2 EL Leinöl verrühren
- 200 ml Wasser oder (pflanzliche) Milch
- 100 g gefrorene Beeren
- 50 ml Aroniasaft
- 1 Apfel (gewürfelt) und/oder eine Banane (in Scheiben)

3. Schritt: Eine Portion der Trockenmischung aus Schritt 1 wird mit dem Mix aus Schritt 2 in der Schüssel verrührt. Dabei nach Bedarf noch Wasser zugeben, da die Chia- und Flohsamen noch quellen werden.

Es dauert etwas, bis die Beeren aufgetaut und das Müsli gequollen ist. In der Zwischenzeit kann man einen Kaffee trinken oder E-Mails checken. Inzwischen rühre ich die Mischung gleich für 2 Tage an und bewahre die Schüssel mit der zweiten Hälfte bis zum nächsten Tag im Kühlschrank auf. Das spart nochmal Zeit.

Äpfel liefern Vitamin C, Kalium und viele sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem enthalten sie leicht verdauliche Kohlenhydrate und sättigen gut. Ich empfehle, jeden Tag 2-3 Äpfel mit Schale (!) zu essen. Ganz nach dem Motto „An Apple a Day Keeps the Doctor Away.“

Aroniasaft bringt Geschmack ins Müsli und hat eine hohe Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenole), die durch die flüssige Form schnell verfügbar sind. Die Verpackung im Vakuum-Beutel garantiert Frische über viele Wochen.

Bananen sind leicht verdaulich und liefern einen Mix guter Kohlenhydrate als Energie für deinen Tag. Zudem enthalten sie die Vitamine B6 und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium.

Chiasamen haben eine hohe Nährstoffdichte und sind Lieferant für Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und essenzielle Aminosäuren. Zudem enthalten sie viel Magnesium und Kalzium, langkettige Kohlenhydrate sowie Antioxidantien.

Cranberries kann man alternativ oder zusätzlich zu Sultaninen oder Rosinen verwenden. Sie enthalten viel Vitamin C, aber etwas weniger Mineralien, Eiweiß und Ballaststoffe als Sultaninen.

Erdmandeln sind keine Mandeln, sondern die unterirdischen Knollen einer Pflanze, die auch als Tigernuss bekannt ist. In der Naturheilkunde sind sie als „Überlebensnahrung“ bekannt, da schon geringe Mengen ausreichen, um dem Körper wichtige Nährstoffe zu liefern. Sie beinhalten etwa ein Viertel ungesättigte Fettsäuren und Kohlenhydrate, etwas Eiweiß, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink), ein paar Vitamine und Ballaststoffe.

Flohsamen(schalen) haben eine enorme Quellkraft. Sie sind hervorragende Ballaststoffe und wirken entsprechend sättigend. Zudem fördern sie die Vermehrung guter Darmbakterien.

gefrorene Beeren sind ideal, um einen Mix an Vitaminen und Mineralien für den Tag zu bekommen und dem Müsli einen frischen Geschmack zu verpassen. Ich nehme meist Heidelbeeren oder einen Beeren-Mix.

getrocknete Aroniabeeren sind eine hervorragende Ergänzung zum Aroniasaft, da sie auch Ballaststoffe liefern.

Haferflocken werden aus Hafer hergestellt, der als „wertvollsten“ Getreideart. Sie liefern Kohlenhydrate, B-Vitamine und einen Mix an Mineralstoffen (Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Zink, Phosphor). Auch ist der Eiweißanteil, der überwiegend aus essenziellen Aminosäuren besteht, sowie der Anteil an Ballaststoffen recht hoch.

Hanfsamen (geschält) liefern ein erstklassiges Aminosäureprofil, Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im optimalen Verhältnis, die Mineralien Zink, Eisen und Magnesium, Vitamin B2 und E, Antioxidantien sowie Ballaststoffe.

Kakaonibs haben hunderte Bestandteile. Kakao wurde in Studien eine gesundheitsfördernde Wirkung bescheinigt, insbesondere für Herz-Kreislauf, Nervensystem und Immunsystem.

Kokosflocken haben einen hohen Nährstoffgehalt (gesättigte Fettsäuren und Eiweiß) und sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Zudem kann die enthaltene Laurinsäure das Immunsystem positiv beeinflussen.

Leinmehl wird aus Leinsamen gewonnen und enthält viele Ballaststoffe und Eiweiß, aber kaum Kohlenhydrate. Zudem sind pflanzliche Hormone (Lignane) und Spurenelemente wie Selen enthalten.

Leinöl ist eine hervorragende Omega-3-Quelle. Nicht im Supermarkt kaufen, da es oft schon lange steht und oxidiert ist (also nutzlos bis schädlich). Ich empfehle, es frisch im Internet zu bestellen und auf Vorrat einzufrieren.

Die **Nussmischung** liefert Proteine, ungesättigte Fette und Mineralien verschiedener Nüsse – ideal ist ein Mix aus Pekannüssen, Macadamias, Paranüssen, Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen.

Quark (40% Fett) verbindet sich beim Anrühren der frischen Zutaten optimal mit Leinöl. Zudem ist Vollfett-Quark geschmacklich besser und liefert dem Körper verwertbare Fettsäuren.

Schwarzer Sesam ist die Urform des Sesams (eine der ältesten Ölpflanzen) und hat neben einem hohen Proteingehalt besonders wertvolle Inhaltsstoffe, insbesondere Calcium, Eisen, B-Vitamine, Magnesium, Zink und Selen.

Sultaninen haben eine hohe Nährstoffdichte und sind deshalb ein guter Energielieferant für den Tag. Zudem enthalten sie einen Mix an Mineralien und Spurenelementen.

Walnüsse haben einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Vitaminen B und E sowie Mineralien (Kalium, Zink, Magnesium, Eisen, Calcium).

Zimt wirkt stabilisierend auf den Blutzucker- und Blutfettspiegel und ist entzündungshemmend. Möglichst darauf achten, dass es sich um den qualitativ besseren „Ceylon-Zimt“ handelt.

Feedback, Ideen und Verbesserungsvorschläge bitte an marko@bike-run-fun.de

Impressum: Marko Gränitz, Fasbenderstr. 19a, 97082 Würzburg [www.bike-run-fun.de/impressum]