

## Haferflocken, Knuspermüesli und Granola, was ist dran und drin?

Hafer ist ein sehr wertvolles Getreide. Unter den Getreidearten hat Hafer eine besonders hohe physiologische Wertigkeit: das Getreide enthält mehr Proteine und Fette als Weizen oder Roggen. Ausserdem enthält der Hafer viel beta-Glucan, das ist ein löslicher Ballaststoff, der helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken. Historisch gesehen ist Hafer von Menschen in Mitteleuropa spät und erst nach der Nutzung von Weizen oder Gerste genutzt worden. Vermutlich wurde Hafer als Unkraut eingeschleppt und dann allmählich als eigenständige Feldfrucht angebaut. Jüngste Funde zeigen, dass Hafer seit ca. 2400 v. Chr. Genutzt wurde. Hafer ist anspruchslos, was den Anbau in klimatisch eher ungünstigen Gebieten oder auch im Mittelgebirge möglich macht.

Haferflocken lassen sich vielfältig verwenden, als klassisches «Bircher-Benner Müesli» ebenso, wie als Frühstückscerealien oder auch als Knuspermüesli. Knuspermüesli oder auch Granola unterscheiden sich vom herkömmlichen Müesli durch den Herstellungsprozess: Haferflocken werden zusammen mit Fett, Zucker und sonstigen Zutaten gebacken und werden dadurch knusprig. Vielfach enthalten am Markt erhältlich Knuspermüesli aber relativ viel Zucker, manche mehr als 25g Zucker pro 100 Gramm. Damit gleichen sie eher Süssigkeiten und entsprechen nicht einem ausgewogenen Frühstück. Knuspermüesli lassen sich sehr einfach auch selbst herstellen, dadurch kann man den Zuckergehalt sehr gut selbst lenken.

### **Knuspermüesli:**

2 sehr reife Bananen, 250g Haferflocken, 50 Nüsse, 60g Trockenfrüchte oder Rosinen, 2 EL Öl, optional 2 EL Honig oder Zucker. Der Zuckergehalt liegt bei 12 Gramm und 15

Gramm (Rezept mit 2 EL Zucker) pro 100 Gramm.

Zubereitung: Bananen werden zu einem Mus gedrückt, die Zutaten beigemischt. Je nach Geschmack können die Nüsse variiert werden, nicht jedoch die Menge. Wichtig ist es, alle kleingehackten Zutaten mit dem Bananenmus und Haferflocken gut vermengen und auf ein Backblech mit Back Papier zu geben. Masse wie einen Teig ausstreichen und festdrücken. Gebacken wird bei 200 ° für 20 min (kein Vorheizen!) dabei nach 10 min das Blech kurz aus dem Ofen nehmen und die Masse in kleine Stücke zerreißen (mit Gabeln!) und umwenden. Dann nochmals 10 min im Ofen lassen, Ofen ausschalten. Falls es noch zu feucht ist, die Restwärme nutzen, um eine knusprige Struktur zu bekommen. Dabei einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchte entweichen kann. Gut auskühlen lassen. Wer experimentierfreudig ist, kann je nach Geschmack Gewürze begeben: Orangen- oder Zitronenschale, Zimt und Kardamom, Vanille. Auch bei den Trockenfrüchten kann variiert werden: Datteln, Aprikosen, Apfel, Rosinen. Auch hier ist es wichtig, insgesamt die Menge an Trockenobst beizubehalten, wenn man in der angegebenen Menge an Zucker bleiben möchte. Wer mag, kann auch Weizen-, Dinkel-, Gerste- oder Hirseflocken zugeben, auch hier gilt, insgesamt bei 250 g Getreide zu bleiben. Wichtig ist, Knuspermüesli vollständig auskühlen zu lassen, bevor es luftdicht verpackt wird.



Prof. Dr. Christine Brombach ZHAW Life Sciences und Facility Management  
Forschungsgruppe für Lebensmittel-Sensorik