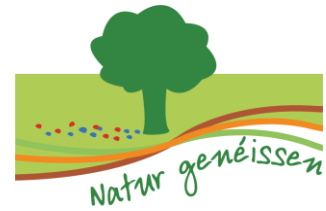


# Frühstückscerealien



Zum Frühstück oder als Snack gegessen, spielt Getreide eine wichtige Rolle für die Energie- und Nährstoffaufnahme des Tages. Dank ihrer Versorgung mit komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Vitaminen können sie zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit und einem guten Sättigungsgefühl beitragen und so das Naschen vermeiden. Allerdings sind nicht alle Getreideprodukte gleich, und ihre Auswahl muss sorgfältig getroffen werden.

## So wählen Sie das richtige Müsli für Kinder aus:

Um eine gute Wahl zu treffen, ist es ratsam, sorgfältig zu lesen was auf der Verpackung steht. In der Tat sind viele Cerealien, die für Kinder bestimmt sind, zu reich an zugesetztem Zucker, Salz oder Zusatzstoffen.

Hier sind einige wichtige Tipps:

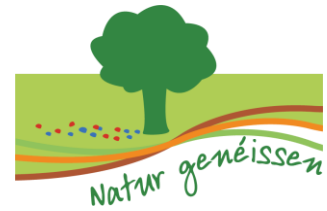
- **Wählen Sie Vollkornprodukte**, die reicher an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind als raffiniertes Getreide.
- **Wählen Sie unverarbeitetes Getreide:** Haferflocken, Naturmüsli (ungesüßt) oder Mischungen aus Samen und Vollkornprodukten.
- **Bevorzugen Sie Produkte mit einer kurzen und verständlichen Liste von Inhaltsstoffen.**
- **Bevorzugen Sie Cerealien mit einem Nutri-Score A oder B**, die nicht mehr als 17 g Fett, 12,5 g Gesamtzucker und 0,5 g Natrium enthalten, was den WHO-Kriterien entspricht. In der Tat kann der Zuckergehalt je nach Getreidesorte zwischen 0 g und 40 g variieren.
- **Überprüfen Sie den Ballaststoffgehalt:** Ein gutes Produkt enthält mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g.

## Schlussfolgerung

Müsli kann eine gute Wahl zum Frühstück oder zur Zwischenmahlzeit sein, solange es gut ausgewählt ist. Um sicherzustellen, dass man sich in einem Rahmen ausgewogener Ernährung für Kinder wiederfindet, ist es besser, sich für Getreide zu entscheiden, das auf der Verpackung keinen Hinweis hat, dass es speziell für Kinder geeignet ist.

Wenn alle oben genannten Kriterien erfüllt sind, können auch "Bio"-Produkte bevorzugt werden. Schließlich sollte Getreide abwechselnd mit anderen Lebensmitteln, insbesondere Brot, gegessen werden.

## Rezept – Schoko Crunchy




- 160 g zerkleinerte Walnüsse
- 160g dunkle Schokolade
- 200g feine Haferflocken
- 4 EL Haferkleie
- 4 EL Zucker
- 160g Butter
- Ein paar Minzblätter zum Dekorieren

### Zubereitung:

Die Schokolade fein hacken und mit den Haferflocken, der Haferkleie, dem Zucker und der Butter vermischen. In einen Topf geben und die Mischung bei mittlerer Hitze rösten, bis sie angenehm duftet. Den Schoko-Crunchy aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Der Crunchy kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

 Tipp : Geben Sie neben der Milch oder einem Pflanzendrink und frischem Obst gelegentlich ein paar Löffel dieses Crunchys zum Müsli.

### Rezept: Ecole du Goût