



Photo by Alexander Mits from Pexels

Zarte Hafer- und Weizenvollkornflocken, auf der Zunge schmelzende Vollmilchtropfen und knusprige Schokostückchen: das Schoko Müsli ist nicht nur eine Mahlzeit, sondern ein ganzes Erlebnis! Das Müsli eignet sich mit (Pflanzen-)Milch, Joghurt oder Quark ideal zum Frühstück oder als ein kleiner Energie-Booster zwischendurch.

## SCHOKO MÜSLI FÜR DIE UMWELT

Ein erster Schritt zur Nachhaltigkeit ist schon mit dem verpackungsfreien Einkauf getan.

Außerdem werden bei der Herstellung des Produktes keine genetisch veränderten Organismen bzw. ihre Stoffwechselprodukte (GVO) eingesetzt. Hinzu kommt, dass das Getreide für Bio-Müsli ohne synthetische Pestizide und Kunstdünger angebaut wird. Darüber hinaus enthält unser Müsli kein umstrittenes Palmöl, das in der Gewinnung sehr problematisch ist.

### Wie viel Plastik wird eingespart?

Im herkömmlichen Supermarkt wird Schoko Müsli in der Regel in 500-Gramm Packungen

angeboten, die aus Papier (Kartenhülle) mit einem Inlay aus Plastik (Plastiktüte) bestehen. Migori bezieht Schoko Müsli in Papiersäcken zu jeweils 25 Kilogramm und verkauft es verpackungsfrei. Damit werden pro 25 Kilogramm Papiersack zirka 50 Plastikeinzelverpackungen sowie 50 Kartenhüllen gespart.



**50**  
**Plastikeinzel-**  
**verpackungen**  
**gespart**



**Schoko Müsli für den Körper** – Müsli liefert wichtige Nährstoffe. Kohlenhydrate geben uns schnell verfügbare Energie. Da die Flocken aus dem vollen Korn sind, gilt Müsli als besonders gesund. Bei Vollkorngetreide werden weder Kleie noch Keimlinge entfernt, die viele B-Vitamine sowie Vitamin E enthalten. Diese Vitamine haben einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem und die Gesundheit unserer Haut, schützen die Nerven und sind am Stoffwechsel von Kohlenhydraten sowie Proteinen beteiligt. Darüber hinaus fungiert Kleie als Ballaststoff, der für die Darmgesundheit wichtig ist. Außerdem enthält Getreide sowie Kakao Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Kakao ist auch eine wichtige Serotonin- und Dopaminquelle, die eine stimmungsaufhellende Wirkung hervorrufen und das Wohlbefinden steigern kann.

Mit frischem Obst und (Pflanzen-)Milch oder Jogurt ist Müsli ein ausreichendes und gesundes Frühstück oder ein Mittagssnack. Obst liefert zusätzliche Ballaststoffe und Vitamine.

#### Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g (Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel):

Energie (inkl. Ballaststoffe)	1596 kJ / 379 kcal
Fett	8,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Kohlenhydrate	59,7 g
davon Zucker	12,3 g
Ballaststoffe	9,4 g
Eiweiß	10,8 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,03 g

#### ZUSÄTZLICHE PRODUKTINFORMATIONEN

##### Was müsst ihr bei der Lagerung beachten?

Das Müsli solltet ihr immer kühl und trocken lagern. Zum Beispiel könnt ihr das Müsli in einem Glas verstauen, in eurer Küche, im Haushaltsraum oder im Keller.

Das MHD findet ihr jeweils bei migori im Ladengeschäft auf den entsprechenden Behältern.

#### Allergene

Glutenhaltige Getreide	Ja
Krebstiere und Krebserzeugnisse	Nein
Eier und Eierzeugnisse	Nein
Fische und Fischerzeugnisse	Nein
Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	Nein
Soja und Sojaerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Milch und Milcherzeugnisse einschließlich Laktose	Ja
Schalenfrüchte und Schalenfruchterzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Sellerie und Sellerieerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Senf und Senferzeugnisse	Nein
Sesam und Sesamerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Lupinen und Lupinenerzeugnisse	Nein
Weichtiere und Weichtiererzeugnisse	Nein
Schwefeldioxid und Sulphite (SO <sub>2</sub> >10mg/kg)	Nein



Photo by Rai Vidanes on Unsplash

**Schoko Müsli – neue Perspektive** Schoko Müsli mit Milch ist ein Klassiker. Wer nach einer alternativen Verwendung sucht, wird von Schoko-Müsli-Cookies positiv überrascht. Sie lassen sich gut zur Schule oder Arbeit mitnehmen und stellen einen leckeren, knusprigen und vor allem gesunden Snack dar, der die notwendige Energie für den Körper liefert und uns weiter durch den Tag bringt.

## MÜSLI COOKIES

---

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 50 g Honig
- 1 Ei
- 75 g Dinkelmehl
- 1 TL Natron
- **300 g Schoko-Müsli**

### Zubereitung:

1. Heizt den Backofen vor.  
(Ober/Unterhitze: 170 °C, Umluft: 150 °C)
2. Schlagen die weiche Butter mit dem Honig schaumig. Rührt das Ei unter. Dann mischt das Mehl mit Natron und hebt es zusammen mit 300 g Müsli unter den Teig.
3. Formt Kugeln aus dem Teig, setzt sie mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und drückt sie leicht flach. Die flach gedrückten Kugeln werden danach ca. 15 Minuten gebacken.

