

VidaVida Produkttest Müsli (max. 44 Punkte)



Biologisches Müsli von Seitenbacher						
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten	
338	6	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	hoch	niedrig	Bio	
9	9	10	10	2	2	
						42 Punkte



Früchte Müsli von Alnatura						
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten	
329	4,1	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	7,6 g	niedrig	Bio	
10	10	10	8	2	2	
						42 Punkte





6-Korn-Müsli mit vollem Korn von Seitenbacher



Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
336	4	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	hoch	niedrig	keine
9	10	10	10	2	0
					41 Punkte



Aktiv-Mischung von Seitenbacher

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
346	5	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	hoch	niedrig	keine
9	9	10	10	2	0
					40 Punkte



Probiotisches Müsli von Hahne					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
321	3,5	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	12 g	Mittel (enthält Cornflakes)	Prebiotische Wirkung durch Inulin und Oligofructose
10	10	10	10	-1	1
					40 Punkte



BioBio Müsli (Plus)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
337	4,5	hoher Vollkornanteil, relativ hoher Kohlenhydratgehalt (aus Früchten)	9 g	Mittel (enthält Cornflakes u. Bananenchips)	Bio
9	10	9	9	-2	2
					37 Punkte



Vitalis Früchte Müsli von Dr. Oetker					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
319	4,4	hoher Vollkornanteil, relativ hoher Kohlenhydratgehalt	hoch	Mittel (enthält Cornflakes u. Bananenchips)	keine
10	10	9	10	-2	0
					37 Punkte



Früchte Vollkorn Müsli von Kölln					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
349	7	relativ hoher Vollkorn-Anteil und Kleie, 5% Honig	7,2	niedrig	keine
9	8	9	8	2	0
					36 Punkte



Klassik Müsli von Bohlsener Mühle (Naturkostladen)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
395	15	hoher Vollkornanteil, ohne Zuckerzusatz	hoch	niedrig	Bio
8	4	10	10	2	2
					36 Punkte



Müsli Unser Bestes von GranoVita (Reformhaus)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
335	11,7	hoher Vollkornanteil, relativ hoher Zuckergehalt	12,4	niedrig	keine
9	5	9	10	2	0
					34 Punkte



Alpen Schweizer Müsli Tradition von Weetabix					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
353	5,9	hoher Vollkornanteil, relativ hoher Kohlenhydratgehalt	7,7	Mittel (enthält Trockenmolkepulver)	keine
9	9	9	8	-1	0
					34 Punkte



Multifrukt Müsli von Nordwaldtaler (Lidl)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
334	6,4	hoher Vollkornanteil, relativ hoher Kohlenhydratgehalt	9 g	Mittel (enthält Cornflakes u. Bananenchips)	keine
9	9	9	9	-2	0
					34 Punkte



Vitaminfrühstück Früchte von Schneekoppe					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
314	4,1	relativ geringer Vollkornanteil, relativ hoher Kohlenhydratgehalt	11 g	Mittel (enthält Cornflakes u. Bananenchips)	Enthält natürliche Beta-Glucane (sollen Immunsystem stärken)
10	10	4	10	-2	1
					33 Punkte



Activ Müsli Joghurt von Gletscherkrone (Aldi)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
367	7,5	relativ hoher Vollkornanteil, aber viel Crispies u. Flakes	hoch	relativ hoch, da große Menge an Crispies und Flakes	enthält Inulin u. Oligofructose / gehärtetes Fett und Süßungsmittel
8	8	7	10	-2	+1/ -2
					30 Punkte



Amaranth-Früchte-Müsli von Allos (Naturkostladen)					
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g)	Qualität der Kohlenhydrate	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Besonderheiten
354	8,6	mittlerer Vollkornanteil, mit Honig gesüßt	6,2	Poppvorgang des Amaranths	Bio, hochwertiges Eiweiß aus Amaranth
9	7	5	7	-1	2 / 1
					30 Punkte



FAZIT

Müsli - der richtige Energiekick am Morgen

Neben dem Kaloriengehalt waren in unserem Müslitest die Kriterien „Qualität der Kohlenhydrate“ und Ballaststoffanteil entscheidend. Müslis mit hohem Vollkornanteil und ohne Zuckerzusatz erhielten die meisten Punkte, ein hoher Ballaststoffgehalt gab ebenfalls die Höchstzahl von 10 Punkten.

Müslis mit niedriger Kalorienmenge für diese Produktgruppe (bis 330 kcal/100g) haben volle 10 Punkte bekommen. Auch der Fettgehalt wurde anhand einer 10-Punkteskala bewertet, wobei die Qualität des Fetts, das oft aus gesunden Nüssen stammt, unberücksichtigt blieb; lediglich gehärtetes Fett gab einen Punktabzug (siehe Besonderheiten).

Andere Besonderheiten wurden mit Extrapunkten bedacht, z.B. biologische Erzeugung (plus 2 Punkte) und Prebiotika (plus 1 Punkt).

Da Müsli als sehr natürliches Lebensmittel angesehen wird, ist für die Beurteilung ebenfalls der Verarbeitungsgrad wichtig, also ob ein Müsli viele Produktionsschritte durchlaufen hat. So gab es beispielsweise für die Herstellung von Cornflakes einen Minuspunkt. Auch Bananenchips zählen zu den verarbeiteten Produkten, wogegen die reine Trocknung der Früchte - egal in welchem Verfahren - als gering verarbeitet eingestuft wurde.

Getestet wurden die Müslis hauptsächlich auf Ihre Tauglichkeit während einer Diät bzw. kalorienkontrollierten Ernährungsweise. Diese Vorgabe beeinflusste schon die Auswahl der Müslis, so dass keine Schoko-Müslis oder zuckerreiche Müslis getestet wurden.

Insgesamt können wir jedes der hier getesteten Müslis bedenkenlos empfehlen.

Einige Müslis schnitten punktgleich ab, somit gab es auch zwei erste Plätze: das Biologische Müsli von Seitenbacher und Früchte Müsli von Alnatura sind unsere Testsieger - herzlichen Glückwunsch!