



Der eine mag's klassisch bissig und knackig, die andere eher fruchtig oder gar mit Nüssen. Und wiederum ein Dritter lieber säumig und puristisch wie ein Porridge. Alle sollen sie vor allen eines tun: Den **Kick in den Start** liefern oder eine ausgewogene, wie schnell zu bereitete Nahrung für zwischendurch bieten. Dabei sollen sie viel Energie aus unterschiedlichen **Kohlenhydratequellen** beinhalten, dazu aber wenig Zucker und wenig gesättigte Fette, dafür mehr Ballaststoffe, Proteine und Vitamine mitbringen. Bei all diesen Punkt ist die Rede vom **Müsli**.

Was alles in so einem Müsli stecken kann und so verschieden wie die Ansprüche und Geschmäcker sind, so vielfältig gestaltet sich auch der Markt an Müslis und Müsliprodukten. Der Hersteller [mymuesli](http://mymuesli.de) bietet sowohl neben fertige Mischungen, abgestimmt auf spezielle Klientel, auch auf Wunsch sich selbst individuell aus Sortenkästen **selbst gemixte Müsli** an. Und dabei alles in **Bio-Qualität**. Wir haben getestet.

## Das Unternehmen *mymuesli*

Die „Mixerei“ begann mit einem Badeausflug und einem Radiospot eines bekannten Müsliherstellers aus dem Odenwald. „Wir waren uns einig: Nicht nur bessere Radiowerbung wollten wir machen - warum nicht gleich ein besseres Müsli? **Biologisch sollte es sein**, ohne zugesetzte Aroma- oder Farbstoffe, mit möglichst wenig Zucker. Vor allem aber individuell zusammenstellbar.“ Mit diesen Worten beschreiben die Köpfe hinter [mymuesli.de](http://mymuesli.de) ihre Gründungsgeschichte auf der Homepage.



Mit ambitionierten Plänen sollte aus der Idee rasch ein **Startup** werden. **Seit 2007**, seit nun mehr acht Jahren also, werden individuelle Müslis gemixt und **in alle Welt versendet**. Anfänglich belächelt (Zitat: *„Ich habe zwei der drei Gründer auf der re:publica kennengelernt und zuerst an einen Aprilscherz gedacht.“* - Robert Basic, *BASIC thinking*), entwickelte sich das Projekt und wuchs rasch. Bereits ein Jahr nach Gründung konnten erste Zweigstellen eröffnet werden. Ebenso florierte die internationale Versendung. Neben den deutschen und österreichischen Müsli-Fans können auch Fans in [Großbritannien](#) (England, Wales, Schottland und Nordirland) und in den [Niederlanden](#) in den Genuss der Müslis kommen. In der Schweiz, dem „Mutterland des Müeslis“ kann ebenfalls, aber ausschließlich über [www.mymuesli.ch](http://www.mymuesli.ch) bestellt werden.

## Simplex wie risikoreiches Konzept - on- und offline!

Waren im Internet individuell zusammen zu stellen und bestellen zu können, war 2007 für Müslis neu - und funktionierte trotzdem sofort. Die Flut der Bestellungen, die allein in den ersten Tagen eingingen, überraschte selbst die Gründer: *„Wir hatten keine klassische Werbung geschaltet und bekamen binnen der ersten drei Tage 16.500 Google-Treffer.“* Inzwischen sind aber natürlich ein paar Werbefilmchen gedreht worden - zusehen im TV, im Kino oder auf Streams - und auch in zahlreichen Printmedien war und ist mymuesli vertreten.

Wer nicht nur online bestellen möchte, kann auch in einem der insgesamt 21 „**Offline-Standorte**“ seine individuelle Müsli Mischung mixen lassen bzw. abholen. In Passau eröffnete 2009 der erste mymuesli Laden. Am Münchner Viktualienmarkt und in Regensburg folgten nur drei Jahre später 2012 die nächsten zwei Standorte. Seit April 2013 folgten weitere Läden in Augsburg, Köln, Düsseldorf, Tübingen, Bamberg, Bonn, Kaiserslautern, Karlsruhe, Konstanz, 2x Stuttgart, Hamburg, Berlin und Nürnberg, Frankfurt und Würzburg.



Und auch im deutschsprachigem Ausland ist man vertreten, wie z.B. in Wien oder Salzburg.

Doch auch in vielen (gut sortierten) Supermärkten ist inzwischen eine schier unerschöpfliche **Vielfalt von Fertigmischungen** aus dem Hause mymuesli verfügbar. Neben **„Standardmüslis“** ([Fertigmischungen](#)) gibt es auch das praktische **„mymuesli 2 go“** oder besondere Mischungen für Nuss- und/oder Schockladenliebhaber ([Noats](#)), sowie Porridges.

**Herzstück des Firmenkonzpts** ist und bleibt aber [der Mixer](#). Aus einem umfangreichen Zutatenkasten kann mit Hilfe dessen in fünf Schritten das individuelle Müsli zusammengestellt werden.

Müslibasis

Basis verfeinern

Früchte

Nüsse & Kerne

Extras

Neu hier? ▶ [Zu unseren Mixtipps und Mixideen](#)

Angefangen mit der Basis aus Körner- und Flockenmischungen, verfeinert sich das **Wunschl Müsli Schritt für Schritt zum Gourmethappen**. Neben Müsliverfeinerungen wie Extra Crunch oder dunkle Pops können Früchte, Nüsse und sog. Extras hinzugefügt werden. Limit? Der Geldbeutel und die Dosengröße. Praktisch: Mit der Auswahl werden einem zahlreiche Hintergründe, Produktinfos oder **Mischtipps gratis** mitgegeben. Zudem unterstützt einen der „intelligente“ Zutatenkasten bei der Auswahl - oder man findet direkt eine **Hilferubrik** unter dem Mixer.

Doch der umfangreiche Webauftritt von mymuesli bietet weitaus mehr. Im Webshop kann man neben den Fertigmüslis oder den Eigenkreationen auch vieles rund ums Müsli wie Schalen, Vorratsdosen oder Gutscheine käuflich erwerben.

## Aus der Vielfalt des mymueslis zwei Produkte im Test

Müslis sind **als Energielieferanten ein Evergreen** - nicht nur bei Sportlern. Müslis für Crunchy-, Schoko- oder auch [Matcha](#)-Liebhaber, spezielle Balance Müslis, Müslis für Kinder oder Müsli zu speziellen Anlässen (z.B. Jubiläen, Muttertag, Ostern, Weihnachten) - auf der umfangreichen mymuesli Internetpräsenz wird eine große Vielfalt geboten. Unter der Rubrik [Sport](#) findet sich ebenfalls eine **reiche Auswahl an Fertigmüslis**. Die hier zu findenden Müslis wurden zusammen mit Ernährungsexperten und sportwissenschaftlichen Instituten entwickelt, um speziell auf die Bedürfnisse von Sportlern abgestimmt bzw. auf diese angepasst zu sein. Ob Ausdauersportler wie Läufer, Schwimmer oder Biker, Gipfelstürmer oder auch Kraft- und Fitnesssportler - für viele Sportarten wird hier ein separates Müsli fertig gemixt angeboten.



Aus der Sparte Sport wurden von uns das BIKERMÜSLI by MountainBIKE und RoadBIKE und das [HIGHPERFORMANCE MÜSLI](#) für Ausdauersportler by FitForFun näher getestet. Beide Müslis zeichnet aus, dass ihre Mixtur den **Energiebedarf von Ausdauersportlern** zu decken vermögen, während sie durch mehrfach zertifiziert **biologische Zutaten** auch noch was fürs **Ökobewusstsein** tun. Zumindest sagt das der erste Blick auf die Verpackung.

## Ersteindrücke der Produkte



Die Experten von RoadBIKE und MountainBIKE, sowie der Ernährungsexperte Karsten Köhler (Deutsche Sporthochschule Köln) mixten speziell für Biker das gleichnamige (1) **BIKERMüsli** zusammen. Es beinhaltet neben Aprikosenwürfel (8%) Apfel- und Feigenstückchen (4%/7%), dazu Walnuss- und Kürbiskerne (je 5%). Insgesamt also ein **hoher Fruchtanteil**. Die sog. Fünf **Körnermischung** bestehend aus Hafer-, Roggen-, Weizen-, Dinkel-, Gerstenflocken bildet die **Basis der Mischung**, welche um Sojaflocken (5%) und Reismehl ergänzt wird. Interessant: ein recht hoher Eiweißanteil im Müsli. So bildet das BIKERMüsli mit **12% Eiweißanteil** eine echte **Proteinquelle**.



Das zweite Müsli im Test, das (2) **HIGHPERFORMANCE-Müsli** wurde in Zusammenarbeit mit Achim Sam, Ernährungsexperte bei der FIT FOR FUN, speziell für Ausdauersportler entwickelt. Zur Crunchy-and-Oat-Basis (Hafer-, Weizen-, Gerstenflocken, Haferschrot, Mais, Reismehl) wurden hier Cashewkerne (6%) und Früchte wie Mango (7%), Papaya (7%) und Cranberries (3%) gegeben. Gepuffert Reis sowie eine Prise Zimt und etwas Honig runden die Mischung ab.

## Der Check - Verpackung, Mixtur und Praxistest

Was einen bei den beiden Mischungen für **Inhaltsstoffe** und **geschmackliche Erlebnisse** erwarten, verrät ein **praktisches Farbdiagramm und Icons** auf der Verpackung. Zudem finden sich auf dieser weitere **nützliche Hinweise** wie Allergene und Verbrauchertipps. Interessant ist auch eine „Blumenampel“, die auf



den zu erwartenden Geschmack bzw. die Müslikonsistenz des jeweiligen Produkts hinweist – süß, sauer, fruchtig, knusprig oder breiig kann es sein. Je kräftiger die Farbe des jeweiligen Blattes ist, desto ausgeprägter ist dieser Geschmack bzw. diese Konsistenz zu erwarten.

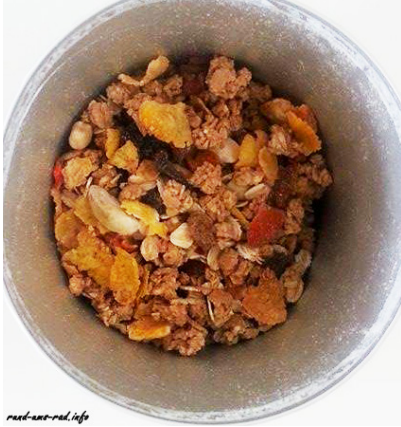


Die stylischen **Pappdosen mit praktischem Wiederverschlussdeckel** sind von innen **mit Alufolie zur Haltbarkeit** verkleidet und enthalten jeweils **575g Müsli**. Käuflich erworben werden können sie zu einem Preis von **6,90€** je Dose.

Beide Müslis machen einen guten, wenngleich unterschiedlichen **Eindruck in der Frühstücksschüssel**. Bei beiden Müslis lässt sich eine **deutliche Frische der Zutaten** attestieren. Auch wenn eine kleine **Entmischung** festzustellen ist, machen beide Müslis sowohl ohne Flüssigkeit, als auch mit Flüssigkeit einen „normalen Müslieneindruck“.



(1) Im hohen **Körner-/Flockenanteil** des **BIKERMüslis** geht der Früchteanteil fast unter. Bei Flüssigkeitszugabe (hier 250ml Milch, Zimmertemperatur) quillt das BIKERMüsli auf Grund der Flocken auch stärker auf und wird **Porridge-artig**. Geschmacklich ist das BIKERMüsli deshalb auch eher als **sähmig-klebrig** und unaufregend zu bezeichnen. Die Apfelstückchen schmecken zudem leicht **bitter** und sind sehr hart. Jeder Bissen wird im Mund mehr – aber **nicht sättigend**.



read-uns-rad.info

(2) Das **HIGHPERFORMANCE-Müsli** ist trotz reduziertem Flockenanteil vergleichsweise **knusprig** und wirkt von den Zutaten her frisch(er). Geschmacklich auf Grund einer ausgewogenen Mischung von Basis und Früchten, Nüssen und Extras sehr fruchtig (hoher Fruchteanteil) und trotzdem nicht zu süß. Vom Gehalt her ist das HIGHPERFORMANCE-Müsli als „sättigend“ einzustufen.

## mymuesli und der Zucker...

Geworben wird damit, dass die Müslimischungen keine Zuckerzusätze enthalten. Verschwiegen wird allerdings der **verhältnismäßig hohe Fruktoseanteil**. Zudem enthält das HIGHPERFORMANCE-Müsli Vollrohrzucker und Honig. Dies sind zwar **natürliche Zuckersorten** (wie ausgewiesen) - sie sind aber zusätzlich hinzugefügt und somit **geschmacksverändernde Inhaltsstoffe**. Die zusätzliche Zugabe führt besonders dazu, dass bei einem 61%-igem Kohlenhydrateanteil 21%, also 21g/100g, aus purem Zucker (in Form von Fruktose) zustande kommen. Eine kleine versteckte Kalorienbombe, das ach so gesunde Müsli!

Schwacher Trost für die kalorienbewussten Sportler: der **Tipp der Mixer** lautet „Zwei bis drei Stunden vor dem Sport eine Portion High-Performance-Müsli essen. Dann bist Du bestens versorgt.“ Simpler Grund für diesen Hinweis: die Müsliportion ist nach diesem Zeitraum anverdaut. Die Kohlenhydrate sind dann als schnell verfügbare Energie über das Blut aufgenommen und können somit schnell in die jetzt aktive Muskulatur transportiert werden. Wichtig ist also, die **Menge der Portion der Intensivität der Aktivität anzupassen**. Sonst landet das so gesunde Müsli als gespeicherte Energie auf einmal auf den Hüften...\*

\*Dies gilt aber natürlich bei allen Müslis oder kohlenhydratlastigen Lebensmitteln!

## Fazit: Geschmäcker sind verschieden...



Man bekommt zum einen ein bisschen das Gefühl, dass für die

Mixturen nur ein **vordefinierter Baukasten** an Zutaten zur Auswahl stand. Limitierend: Maximal sieben Zutaten neben der **Extrazutat „viel Liebe“** können pro Dose hineingemixt werden. Zudem wächst zum anderen der Eindruck, dass es Maxime war, eine möglichst hohe Kalorienangabe oder -menge pro Müsli zu erreichen. Angesichts der sportwissenschaftlichen Erkenntnis, dass ein möglichst hoher Kohlenhydrateanteil nicht schneller oder leistungsfähiger macht, sondern eher ausbremst, erscheint es paradox, dass beide Müslis genau dieses noch liefern (bis zu 61% Kohlehydrateanteil!).

**Überraschend wie überzeugend** steht dem Kohlenhydrateanteilen aber auch ein **verhältnismäßig hoher Anteil an Proteinen und Früchten in beiden Müslis** gegenüber, was zumindest den zweiten Eindruck etwas relativiert.

Die Komposition aus vielen Kohlenhydraten auf der einen und Proteinquellen auf der anderen Waagschale führt bei den beiden getesteten Mixturen dazu, dass das spezielle **BIKERMüsli leider recht „pampig“ und nicht sättigend** wird. Auch geschmacklich kann das **BIKERMüsli nicht überzeugen**. Entgegen der **Geschmacksampel** (siehe oben) ist es wenig fruchtig und nicht ansatzweise knackig, dafür sehr breiig, geschmacklich bitter und recht lustlos - jeder Happen wird mehr im Mund.

Das zweite Müsli im Test, das **HIGHPERFORMANCE-Müsli**, eher zugeschnitten auf die **Sparte „Freizeitsportler“**, liefert konzeptionell die bessere Mischung und **punktet** vor allem **geschmacklich und im Sättigungsgrad**. Wenngleich auch hier die Geschmacksampel mit der Angabe „süß“ daneben liegt - knusprig und nicht breiig, dazu fruchtig und lecker ist es definitiv.

Für beide Müslis wäre vielleicht der *Pro-Tipp* „**Pimp mymuesli**“ auszusprechen: Frische Früchte wie Bananen, Äpfel, Him- oder Erdbeeren, Physalis oder - ganz konventionell - frische Trauben hinzuzugeben. Beachtet werden sollte aber, dass bei der Zugabe weiterer Zutaten sich der ohnehin schon höhere Kohlehydrateanteil weiter erhöht.



## Tipp: eigene mymuesli-Sportmischung kreieren

**Interessant** bei den beiden getesteten Müslis erscheinen die gewählten Mixturen. Es finden sich in der Basis, wie bei den weiteren „Mixerstufen“, also den Früchten, Nüssen und Extras, Zutaten, die eher selten in Standardmüslis oder Fertigmischungen verwendet werden. Die mymuesli-Kreationen zeichnet somit aus, **von Standards abzuweichen** und über den Schüsselrand zu schauen. Gerade Sportler sollten auf eine **abwechslungsreiche und natürliche Ernährung** achten. Um gut aufgestellt und versorgt schnell in den sportlichen Tag starten zu können, sind die von mymuesli angebotenen Fertigmüslis und -mischungen durchaus geeignet.

Ansonsten empfiehlt es sich, individuell selber zu mixen. Im reichhaltigen Baukasten von mymuesli finden sich weitere **frische und bio-zertifizierte Zutaten** zur Eigenkreation. Die Zutaten weichen vom „Einheitsmüslimix“ deutlich ab und erlauben interessante und kreative Kreationen. Wer es herzhaft mag kommt ebenso hier auf seine Kosten wie Süßmäuler.

Hinweis: Die getesteten Produkte wurden freundlicher Weise von mymuesli zur Verfügung gestellt.

