

# Achtung Zucker!

Zucker in Müslimischungen sind immer wieder ein Thema. Schmeckt es einfach nur zu herrlich, ist oft Zucker oder verschiedenste Sirupsorten mit im Spiel. Gerade auch Kinderprodukte sind oft davon betroffen.

Wird Müsli regelmäßig gegessen, soll es ein ausgewogenes Frühstück und keine Zuckerbombe sein. Ich rate meinen Kundinnen das Lieblingsmüsli mal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Es ist eine Herausforderung (auch im Biobereich) ein wirklich zuckerfreies Müsli zu bekommen. Es gibt sie, aber man muss suchen.



Am besten man mischt sein Müsli am Morgen selbst. Das ist nicht nur preiswerter, sondern schafft auch Abwechslung. Die Süße verschaffe ich mir meist durch Früchte, wie Apfel, Banane, Kaki oder Möhre!

Auch Pflanzenmilch bringt oft auch ungesüßt eine angenehmen süßlichen Geschmack mit sich.

Und genießt man sein Müsli eine längere Zeit mal ganz natürlich, verändern sich auch wieder die Geschmacksnerven, die oft auch unseren Gewohnheiten unterliegen.

Ein gesundes und zuckerfreies Frühstück, ist also auch eine Sache der Gewohnheit.

Achtest Du darauf, dass Du möglichst natürlich und mit wenig Zucker in den Tag startest? Oder was ist Dir bei Deinem Frühstück wichtig?

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Start in den Tag.

Viele tolle Frühstücks-Rezepte findest Du auch in meinem [eBook](#) "Natürlich genießen". 44 kreative und vegane Rezepte für Frühstück und Lunch! Super lecker und alltagstauglich!

---

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches [Coaching](#)? Dann informiere Dich gerne auf

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#)

und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

Liebe Grüße

Martina