

Hoe herken je het verschil tussen muesli en cruesli (= crunchy of krokante muesli)?

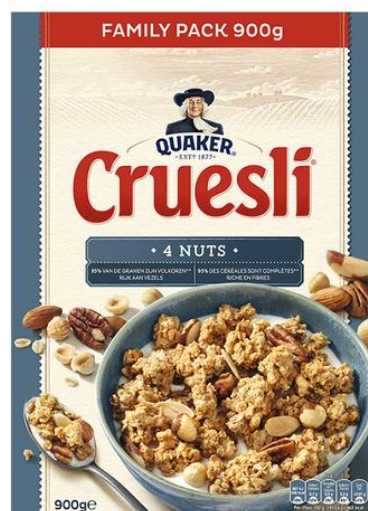
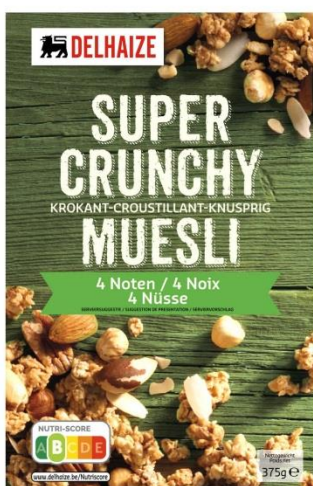


Muesli is een granenmix van havervlokken en tarwevlokken. Hierbij kunnen eventueel nog noten, pitten, zaden en gedroogd fruit aan toegevoegd zijn.

Cruesli is de merknaam voor de krokante muesli van Quaker. Deze naam wordt echter ook voor andere merken van krokante muesli gebruikt. Deze muesli wordt krokant doordat er olie en honing/suiker wordt toegevoegd. Hierbij wordt vaak nog extra gedroogd fruit, noten en chocolade aan toegevoegd.

Op de foto linksboven zie je de muesli, dit zijn losse vlokjes. Op de rechterfoto staat de crunchy muesli waarbij de brokjes duidelijk aan elkaar gekleefd zijn. Ze zijn donkerder (door het bakken in de olie) en krokant.

De verpakking kan soms wel onduidelijk hierbij zijn, maar de enige fabrikant die krokante muesli 'cruesli' mag noemen is Quaker. **Van zodra je 'Crunchy muesli' ziet vermeld staan, gaat het niet meer over de zuivere versie.** Vaak zet de fabrikant zeer duidelijk op de verpakking dat het gaat over muesli en staat het woordje 'krokant' of 'crunchy' er eerder klein bij.



→ **Conclusie, welke variant kiezen?**

De normale versie is zeker gezonder dan de krokante versies. De krokante versie bevat een stuk meer calorieën door het verhoogde vet- en suikergehalte.

De gewone muesli bevat daarnaast ook een stuk meer vezels. Deze vezels heb je nodig om langer een voldaan gevoel te hebben. De combinatie minder suiker, minder verzadigd (= slechte) vetten en meer vezels zorgen voor een langer verzadigd gevoel t.o.v. de krokante versies.

Pimp je gewone muesli met magere platte kaas – magere yoghurt – vers fruit (vb frambozen, aardbeien,..) of diepvriesfruit – Skyr yoghurt,.. Voeg er geen honing aan toe, een koffielepel confituur (verlaagd suikergehalte) of zoetstof kan hiervoor wel een alternatief zijn.

→ **Andere alternatieven voor muesli?**

- **Havermout.** Dit kan je zowel 'droog' toevoegen aan yoghurt of platte kaas, of je kan een havermoutpap maken door toe te voegen aan warme melk of warm water. Deze ontbijten kan je verder 'pimpen' met wat vers fruit en/of een beperkte hoeveelheid noten en zaden. Bekijk wel de verpakking dat je zeker de zuivere havermout hebt, er mag dus niets extra toegevoegd worden.



- **Brinta.** Brinta bestaat uit 100% volkoren tarwe en is daardoor zeer vezelrijk en ideaal om je dag te starten.



- **Speltflakes**
- **Volkoren flakes zonder toevoegingen**



Brinta is het complete en natuurlijke ontbijt

waarmee je goed voor jezelf zorgt. Brinta bestaat uit 100% volkoren tarwe en is daardoor bijzonder vezelrijk.