

A tejjel és tejtermékekkel, olajos magvakkal, gyümölcsökkel elkészített gabona fogyasztása az 1800-as évek végére vezethető vissza: a svájci parasztok szinte mindennapi eledele volt. Ezután rövid időre eltűnt, mígnem egy svájci orvos, dr. Maximilian Oskar Birchen-Benner fedezte fel újra. Receptjeiben sokféle friss gyümölcsöt javasolt, és úgy vélte, hogy a müzli összetevőinek rostanyagai a tej vagy tejtermékek kedvező tulajdonságaival együtt előnyösen hatnak az emésztőrendszerre. A klasszikus recept alapján összeállított müzli (többféle gabonapehely, tej, valamilyen dióféle és friss vagy aszalt gyümölcsök keveréke) teljes értékű fehérjeforrás, amivel sok-sok értékes vitaminhoz, ásványi sóhoz és rosthoz is jut az ember, étrendünkben tehát mindenképp helye van.