

BIRCHER MÜSLI



Bircher Müsli ist klassisches Frühstück, das sich perfekt eignet, um es vorzubereiten. Abgedeckt im Kühlschrank ist das Bircher Müsli 4 bis 5 Tage haltbar. Das Müsli ist sehr cremig und lecker fruchtig. Das in der Schweiz entwickelte Rohkost-Frühstück ist nach Maximilian Bircher-Benner benannt, der es entwickelt bzw. das Rezept veröffentlicht hat. Es ist reich an Ballaststoffen und sättigt gut, ist aber trotzdem leicht. Auch für Kinder ist dieses Rezept sehr gut geeignet. Die Allergiker unter euch können die Haselnüsse auch durch Mandeln austauschen. Und auch bei einer veganen Ernährung könnt ihr das Rezept umwandeln, dazu müsst ihr einfach nur Milch und Joghurt durch pflanzliche Alternativen ersetzen.



Zubereitungszeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Hacke die Haselnüsse fein oder reibe sie. Zerkleinere den Apfel, die Birne und Banane am besten in einem Mixer und gib dann den Zitronensaft dazu, damit das Obst nicht oxidiert und braun wird. Verrühre die Obstmasse mit den Haselnüssen, den Haferflocken, dem Joghurt und der Milch und füge nach Belieben noch Honig hinzu. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Du kannst auch als Alternative zum Honig Agavendicksaft verwenden.



Statt Joghurt kannst du auch Skyr verwenden.

BIRCHER MÜSLI:

- 100 g** Haselnüsse
- 1** Apfel
- 1** Birne
- 1** Banane
- ½** Zitrone (Saft)
- 100 g** Haferflocken
- 250 g** Joghurt (3,5 %)
- 300 g** Milch
- 1 EL** Honig (nach Belieben)