

Bircher Müesli

Rezept für 10 kleine Portionen

120 g Haferflocken, Vollkorn
600 ml fettarme Milch (oder
Variante)

Pfanne leicht vorheizen

+

Haferflocken mit Milch verrühren und ca. 30
min quellen lassen.

250 g TK-Beerenmischung

im Abtropfsieb auftauen lassen.

2 Zitronen
4 Äpfel

Saft und etwas abgeriebene Schale
waschen, nicht schälen und grob raffeln und
mit Zitronensaft vermengen
grob hacken und leicht anrösten

4 EL Nüsse oder Ölsaaten

1 EL Honig

Äpfel, Zitronensaft und -abrieb, geröstete
Nüsse und Honig unter die Haferflockenmasse
mischen

150 g frisches Saisonobst

halbieren und Kerne entfernen

250 g Skyr, Quark, fettarmer
Joghurt

evtl. mit etwas Lein- oder Walnussöl
vermengen

Haferflockenmix, Beeren und frisches Obst mit
Quark o.ä. portionsweise und dekorativ
anrichten.

Tipp:

- Bei Kreuzallergien auf rohen Apfel, kann er z.B. gegen Birne ausgetauscht oder alternativ kurz gegart werden je nach individueller Verträglichkeit
- Saisonobst (Weintrauben, Mandarinen, Erdbeeren, ...)

