Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Bircher Müesli

Rezept für 10 kleine Portionen

	Pfanne leicht vorheizen
120 g Haferflocken, Vollkorn **600 ml fettarme Milch (oder Variante)**	+ Haferflocken mit Milch verrühren und ca. 30 min quellen lassen.
250 g TK-Beerenmischung	im Abtropfsieb auftauen lassen.
2 Zitronen	Saft und etwas abgeriebene Schale
4 Äpfel	waschen, nicht schälen und grob raffeln und mit Zitronensaft vermengen
4 EL Nüsse oder Ölsaaten	grob hacken und leicht anrösten
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, …)

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261