

Bircher-Müesli - orientalisch

Rezept für 10 kleine Portionen

120 g Haferflocken, Vollkorn 600 ml fettarme Milch, Sojamilch, Hafermilch	+	zusammen ca. 30 min quellen lassen
250 g TK Beerenmischung		im Sieb auftauen lassen
2 Äpfel 2 Mohrrüben	+	waschen, nicht schälen und grob raspeln
etwas Ingwer Zitronensaft und -abrieb	+	Apfel-Möhren-Mix mit Zitronen und Ingwer vermengen
2 EL Nüsse, Ölsaaten		grob hacken und ggf. leicht in Pfanne ohne Öl anrösten
½ TL Zimt ¼ TL Kardamom	+	Apfel-Möhren-Mix und Haferflocken-Mix mit den Gewürzen vermengen.
250 g Skyr, Magerquark oder fettarmen Joghurt		ggf. mit etwas Mineralwasser cremig rühren

Das Birchermüesli mit den Nüssen, der Quarkcreme und den Beeren toppen und dekorativ anrichten.

Tipp:

- Die Apfelsorte Santana eignet sich oft bei Allergikern

