Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

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

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