

Bircher Müsli

Zutaten | 2 Portionen

8 EL	Haferflocken, fein
150 ml	Vollmilch
1 EL	Zitronensaft
1	kleiner Apfel, säuerlich
150 ml	Sahnejoghurt
1 TL	Honig
1 EL	Haselnüsse, gerieben

Zubereitungszeit: 10 Min., Wartezeit: mindestens 2 Stunden

Zubereitung:

- Die Haferflocken mit der Milch in einer Schüssel vermischen.
- Die Mischung in einer Frischhaltedose, für mind. 2 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- Den Apfel waschen und mit Schale mittelfein raspeln.
- Die Haferflockenmischung aus dem Kühlschrank mit Apfelraspeln, Joghurt, Honig, Nüssen und Zitronensaft vermengen.

Tipp:

Dieses Müsli ist mit allerlei frischem Obst, wie Beeren, Birnen, Bananen u.a. sowie mit Mandeln oder Walnüssen zu variieren. Rosinen passen ebenfalls sehr gut ins Müsli. Statt Honig kann man auch mit Ahornsirup oder ähnlichem süßen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 278 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
330 kcal	15.5 g	36.2 g	9.99 g	197 mg