

BIRCHER MÜSLI

- 1 Am Vortag Hafer, Leinsamen und Kerne in eine Schüssel geben und alles mit der Milch nach Wahl mischen.
- 2 Honig, getrocknete Sauerkirschen, Zimt, Vanille, fein geriebenen Ingwer, etwas Zitronensaft und Schale hinzufügen.
- 3 Gut verrühren, abschmecken und abdecken, über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen die Birnen und Äpfel in kleine Stücke raspeln oder in feine Streifen schneiden, zu den Haferflocken geben.
- 4 Den Joghurt unterrühren und nachschmecken. Wenn das Müsli zu fest ist, kann nach Belieben mehr Milch oder Joghurt zugegeben werden.

ANRICHTEN

- 1 Das Bircher Müsli in eine kleine Schale geben, mit einer frisch aufgeschnittenen halben Banane und Beeren dekorieren. Mit Zimt bestreuen.
- 2 Das Müsli kann auch gut verschlossen in Weckgläsern aufbewahrt werden.

Viel Spaß beim Nachkochen!

150 g Haferflocken
1 EL Leinsamen
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL gehackte Haselnüsse
350 ml Milch, nach Wahl (ich verwende Mandel oder Kokosnuss)
Honig, nach Geschmack
1/2 Vanilleschote, oder Vanillepulver
1 Zitrone
etwas Ingwer
1 kleine reife Birnen
1 kleiner Apfel
100 g Joghurt (oder Soja Joghurt)
2 Prisen gemahlener Zimt
3 EL getrocknete Sauerkirschen oder Preiselbeeren
Frische Beeren, Banane zum anrichten



Dieses Rezept entwickelte für Sie
MAIKE MENZEL ✿