

Birchermüesli

Du brauchst:

- Früchte
- Haferflocken
- Milch
- Evtl. Rosinen, Nüsse, Honig, Crunchy Müsli, Sahne
- Joghurt (Nature oder Fruchtjoghurt)

- Sommer Birchermüesli :

Erdbeeren, Himbeeren , Bananen, Aprikosen, Honig(weiss) oder Glia(orange) Melone...

- Herbst Birchermüesli:

Zwetschgen, Birnen, Apfel, Heidelbeeren...

So geht's:

- Gib grosskernige Haferflocken in die Schüssel und übergiesse sie mit Milch (lass das es für sicher 20 Minuten ziehen)
- Wenn du die feinen(zarten) Haferflocken benützt kannst du diesen Teil weglassen (evtl. Noch ein Wenig Milch in den Joghurt geben)
- Die Früchte in Mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben
- Joghurt, gehackte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Pekan Nüsse, Sonnenblumenkernen, Rosinen, Honig je nach Geschmack dazugeben)
- Das Müsli kann natürlich auch mit Crunchy Müsli oder selbst gemachtem Granola/ Streusel aufgepeppt werden oder mit Schlagsahne verfeinert werden



Das abgebildete Birchermüesli besteht aus:

- 1 grossen Becher Nature Joghurt
- 1 kleinen Becher Vanille Joghurt
- Erdbeeren /2 Bananen
- Granola und Streusel->Siehe Rubrik Rezepte