

Rezept für Birchermüsli

Zutaten:

für 4-6 Portionen

- 150 g Haferflocken
(zart und/oder kernig)
- 200 g Sahne
- 200 g Milch
- 60 g Agavensirup oder Honig
- 150 g Naturjoghurt
- 80 g 6-Korn-Mischung
(als Flocken oder Körner)
- 60 g Mandeln (Wenn keine Möglichkeit zum Zerkleinern besteht, können Sie auch gehackte Mandeln nehmen.)
- 1 Apfel
- 2 Bananen (Wer keine Bananen mag, raspelt stattdessen einfach 2-3 Äpfel hinein.)



Zubereitung:

1. Haferflocken mit Sahne, Milch, Agavensirup oder Honig und Naturjoghurt mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.
2. 6-Korn-Mischung mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht ziehen lassen.
3. Morgens die zerkleinerten Mandeln zu den geschroteten Körnern/Flocken geben.
4. Geriebenen Apfel und zerdrückte Bananen zugeben.
5. Zum Schluss die Haferflocken-Mischung dazugeben und alles vermischen.

Variationen für das Birchermüsli

- Die Früchte kann man je nach Jahreszeit auch beliebig erweitern oder austauschen. Lecker ist es auch mit Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen, Himbeeren, etc.
- Wer keine Sahne im Birchermüsli verwenden möchte, kann diese auch durch etwas Kondensmilch oder ganz normale Milch ersetzen.

Tipp: Wenn Sie es einmal eilig haben reicht auch eine halbe Stunde Ziehzeit bei blütenzarten Haferflocken aus.