

Bircher Müsli

Zutaten

125 ml Milch
125 g Joghurt
60 g Sahne
30 ml Apfelsaft
60 g Haselnüsse
20 g Zucker
30 g Haferflocken
2 EL Rosinen
0 Honig
500 g Äpfel (Bananen oder Obst der Saison)

Zubereitung

Zubereitung ca. 15 min mit einem Tag
"Ruhezeit"! Alle Zutaten in einer
Schüssel abwägen und vermengen, dann einen Tag
im Kühlschrank ruhen lassen. Äpfel schälen und
reiben, dann unter Müsli heben.
Fertig! Alternativ Bananen oder Obst der Saison in
Scheiben oder Würfel schneiden und unterheben. Man
kann die Müsli-Mischung auch über mehrere Tage im
Kühlschrank lagern und sich täglich eine Portion
mit frischem Obst daraus zubereiten.