



Bircher-Müsli

Frühstück - geeignet für



Zubereitung:

- 1.** Am Vortag Haferflocken, Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in einer Schüssel mischen. Mandeldrink zugießen, sodass die Masse damit bedeckt ist. Abgedeckt über Nacht kalt stellen.
- 2.** Am nächsten Morgen Apfel waschen und rund um das Kerngehäuse herum direkt in die Schüssel raspeln.
- 3.** Joghurt zugeben und beides unter das Müsli heben.
- 4.** Müsli in Schalen anrichten. Mit Apfelspalten und Walnüssen garnieren und mit etwas Zimt bestäubt servieren.

Zutaten (für 2 Portionen):

80 g	feine Haferflocken
2 EL	gemahlene oder fein gehackte Mandeln mit Haut
2 EL	gehackte Walnusskerne
2 TL	Sonnenblumenkerne
2 TL	frisch geschrotete Leinsamen
200 ml	ungesüßter Mandeldrink
1	Apfel
100 g	Naturjoghurt (auf Kuh-, Schaf- oder Pflanzenbasis)
Obst	wie handvoll Beeren oder eine kleine Banane
1 EL	geröstete Walnusskerne etwas Zimt zum Garnieren



Tipp: Wenn du es etwas süßer magst, rühre noch 1 TL Honig oder Ahornsirup unter die fertige Müslimischung oder weiche zusammen mit Flocken und Nüssen noch eine klein geschnittene Medjool-Dattel ein.