



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.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.