



Bircher Müsli mit Apfel



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

200ml Ungesüßter Mandeldrink
60g Haferflocken extrazart
100g Ungesüßtes Sojajoghurt
50g Gehackte Mandeln
20g Leinsamen
1–2 Äpfel
Ceylon-Zimt
Süße nach Wahl

Zubereitung:

Mandeldrink, Haferflocken, Leinsamen, gehackte Mandeln in einem Topf kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Apfel waschen und mit einer Reibe grob raspeln. Sojajoghurt und geriebenen Apfel dem Haferbrei zufügen und gut durchmischen. Mit Zimt abschmecken, nach Belieben süßen und in Schälchen oder Gläser füllen.

Tipp:

Das Bircher Müsli lässt sich warm und kalt genießen und eignet sich auch wunderbar als To–Go–Variante. Hierfür das Bircher Müsli in verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Bei der To–Go–Variante den Löffel nicht vergessen!