

Schnelles Birchermüesli

Zutaten

Für 4 Personen

4 EL Haferflöckli
10 EL Milch
1 dl Vollrahm
1 EL Honig oder Zucker, nach Belieben
1 Zitrone, wenig Saft
8 Äpfel, ungeschält, Stiel und Fliege entfernt
2 EL Haselnüsse, gehackt, zum Darüberstreuen
Vollrahm, steif geschlagen, nach Belieben



Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Auf dem Tisch in 15 Minuten

1. Haferflöckli, Milch, Rahm, Honig oder Zucker und Zitronensaft verrühren.
2. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen.
3. In Portionenschälchen anrichten, Nüsse darüber streuen. Evtl. Rahm dazu servieren.

Nach Belieben mit Saisonfrüchten oder -beeren anreichern

Nährwerte

Eine Portion enthält: 355 kcal, 3g Eiweiss, 18g Fett, 44g Kohlenhydrate.