

Birchermüesli

Zutaten

Für 4 Personen

5-6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
1 dl Milch
2 EL Sultaninen, nach Belieben
500 g Joghurt (nature oder Fruchtjoghurt)
½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und Saft
½-1 TL Zimt
3 Äpfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
400-500 g Beeren und/oder Früchte, z.B. Erdbeeren,
Pfirsiche, Aprikosen, gerüstet, in Stücke geschnitten
2-3 EL gemahlene Haselnüsse
1 dl Rahm, steif geschlagen
Zucker nach Belieben

Beeren zum Garnieren



Zubereitung

1. Flocken mit Milch und nach Belieben Sultaninen mischen.
2. Joghurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, so dass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen. Rahm darunterziehen, nach Belieben süssen.
3. Müesli in Schälchen anrichten, garnieren.

Einen Teil des Joghurts durch Quark ersetzen.
Statt Zucker Honig zum Süssen verwenden.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 407 kcal, 11g Eiweiss, 21g Fett, 43g Kohlenhydrate.