

Kochtreff

Manuela Knecht

Tel.: 079 638 50 46

E-Mail: manuela.knecht@cerebral-ag.ch



Vereinigung Cerebral Aargau

Birchermüesli

Zutaten für 4 Personen

- 100 g feine Haferflocken
- 1.5 dl Orangensaft
- 250 g Joghurt
- 1-2 EL Birnendicksaft, Agavendicksaft,
Honig oder Ahornsirup
- 1 reife Banane
- 1 Apfel
- 200 g gemischte Beeren
saisonale Früchte für die Garnitur



Zubereitung

Haferflocken, Orangensaft, Joghurt und Birnendicksaft mischen. 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank stehen lassen.

Zum Fertigstellen Banane längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zum Müesli geben. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfel samt Schale an der Bircherraffel ins Müesli reiben. Beeren dazugeben und alles gut mischen. Nach Belieben mit Früchten garnieren. Je nach Geschmack etwas nachsüßen.

Tipp: Andere Getreideflocken verwenden (z.B. Dinkelflocken). Statt Joghurt Sauermilch verwenden oder mit etwas geschlagenem Rahm verfeinern.