

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
576 kcal

KOHLLENHYDRATE
77,3 g

FETT
21,7 g

EIWEISS
16,2 g

BALLASTSTOFFE
10,5 g

Bircher Müsli

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Milch bedecken. Die Haferflocken sollten quellen, bis sie die Milch aufgesogen haben.
2. Sahne unter das Müsli mischen.
3. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter das Bircher Müsli mischen. Walnüsse oder andere Nüsse wie Mandeln oder Haselnüsse zum Bircher Müsli geben.
5. Nach Belieben können noch ein paar Sonnenblumenkerne hinzugegeben werden.

Tipp! Bircher Müsli lässt sich natürlich auch mit allen frischen Früchten der Saison zubereiten, anstelle des Apfels z. B. eine halbe Orange. Schale und weiße Haut von der Orange abschneiden. Orange filetieren, in kleine Stücke schneiden und zum Bircher Müsli geben. Dazu schmecken auch Sonnenblumenkerne.

Zutaten

50 g Haferflocken
100 ml Milch 1,5 % Fett
1 EL Sahne 10 % Fett
1 Apfel, klein (ca. 110 g)
1 Banane, klein (ca. 120 g)
20 g Nusskerne (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
1 TL Sonnenblumenkerne