

Müsli Bircher Art



Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 85 g Kuhmilch 1,5% Fett
- 15 g Nüsse, roh
- 10 g Rosinen
- 60 g Magerquark
- 10 g Honig
- 5 g Zitronensaft
- 100 g Apfel
- 100 g Obst



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) Haferflocken mit Milch und Quark verrühren.
- 2) Nüsse hacken (oder gehackt kaufen), Apfel raspeln oder in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zusammen mit dem Honig und den Rosinen unter den Quark rühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3) Morgens mit frischem Obst nach Wahl toppen und genießen!

Rezeptvarianten:

Der Quark und die Milch können durch pflanzliche Alternativen wie Sojajoghurt und Hafermilch ausgetauscht werden.

Tipps:

Das Rezept lässt sich problemlos vervielfachen und bspw. für 5 Tage vorbereiten. Mit der Zeit, kann das Müsli gut durchziehen & intensiviert den Geschmack.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Müsli Bircher Art



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	532,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,2 g 3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	80,1 g 47,3 g
Protein	23,1 g
Ballaststoffe	11,1 g

