Rezept

Bircher Apfelmüsli mit Möhren und Rosinen

Ein Rezept von Bircher Apfelmüsli mit Möhren und Rosinen, am 20.05.2025

Zutaten

- **600 ml** Milch (1,5 % Fett)
- **40 g** Rosinen
- **1** Möhre (100 g)
- **1 EL** Ahornsirup (Reformhaus)
- Gemüsehobel oder Vierkantreibe
- **200 g** gemischte ganze Flocken aus Hafer, Gerste, Weizen und Roggen
- **30 g** Haselnusskerne
- **1** roter Apfel (120 g)
- **100 g** Naturjoghurt (3,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-3 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, Flocken einrühren und noch ein Mal kurz aufkochen lassen. Rosinen dazugeben, durchrühren und die Mischung in eine Schüssel umfüllen. Die Flockenmilch etwas abkühlen lassen, abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Die Haselnusskerne grob zerkleinern. Die Möhre und den Apfel waschen. Möhre schälen und mit dem Gemüsehobel fein reiben. Apfel mit Schale bis auf das Kerngehäuse mit Hilfe des Gemüsehobels oder der Vierkantreibe grob reiben.

3. Die aufgequollene Flockenmilch mit Möhren und Apfelraspeln, Nüssen, Ahornsirup und Joghurt verrühren. In Schälchen, tiefen Tellern oder Tassen anrichten und servieren.