

Rezept

## Bircher Müsli á la Detox

Ein Rezept von Bircher Müsli á la Detox, am 28.06.2026

### Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>4 EL</b> grobe Haferflocken                              | <b>1 EL</b> Zitronensaft                |
| <b>2 EL</b> Sojadrink (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett) | <b>2</b> kleine Äpfel                   |
| <b>1 EL</b> gehackte Mandeln                                | Agavendicksaft (Bioladen)/nach Belieben |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit 6 EL Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht einweichen lassen.

---

2. EL Zitronensaft und 1 EL Sojadrink unter die Haferflocken rühren. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und mit einer Gemüsereibe reiben. Die geriebenen Äpfel und die gehackten Mandeln unterrühren.

---

3. Bei Bedarf mit ½ EL Agavendicksaft süßen und das Müsli sofort servieren.