

Rezept

Bircher Müsli mit Molke

Ein Rezept von Bircher Müsli mit Molke, am 10.06.2026

Zutaten

75 g kernige Haferflocken	150 ml Molke
2 EL Haselnusskerne	1 rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)
2 EL Vollmilchjoghurt	1 Banane
5 Trockenpflaumen	2 TL flüssiger Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Haferflocken in eine flache Schale geben und mit der Molke begießen. Umrühren und zugedeckt über Nacht quellen lassen.

2. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch grob reiben. Apfel und Joghurt zu den Haferflocken geben und gründlich verrühren.

3. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pflaumen in Stücke schneiden. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen. Bananenscheiben, Pflaumen und Nüsse daraufgeben und den Honig darüberträufeln.