

Rezept

# Bircher Müsli mit Vollkornhaferflocken

Ein Rezept von Bircher Müsli mit Vollkornhaferflocken, am 12.06.2026

## Zutaten

**4 EL** Vollkorn-Haferflocken

**2 TL** Zitronensaft

**2 TL** Honig

**4** kleine säuerliche Äpfel

**2 EL** Sahne

**2 EL** Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse,  
Pecannüsse)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 654 kcal

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken und über Nacht zugedeckt quellen lassen.
- 
2. Am nächsten Morgen das überschüssige Wasser abgießen. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Sahne und dem Honig unter die Haferflocken rühren. Die Nüsse fein hacken und über das Müsli streuen.