

Rezept

Bircher Müsli á la Detox

Ein Rezept von Bircher Müsli á la Detox, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 4 EL grobe Haferflocken | 1 EL Zitronensaft |
| 2 EL Sojadrink (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett) | 2 kleine Äpfel |
| 1 EL 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.