

Rezept

Bircher Müsli mit Beeren

Ein Rezept von Bircher Müsli mit Beeren, am 26.04.2024

Zutaten

5 EL Haferflocken	2 EL Rosinen
125 ml Apfelsaft, naturtrüb	30 g Haselnusskerne oder Mandeln
2 feste Äpfel	1 EL Zitronensaft
100 g rote kernlose Weintrauben	250 g Magermilchjoghurt
125 g gemischte Beeren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 407 kcal

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel mit dem Apfelsaft vermischen und 20 Min. einweichen. Auf der Arbeitsfläche die Nüsse grob hacken.

2. Die Äpfel waschen und bis zum Kerngehäuse grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Weintrauben waschen, abzupfen und halbieren.

3. Den Joghurt mit den geriebenen Äpfeln, den Beeren und den eingeweichten Haferflocken so verrühren, dass die Beeren dabei zermust werden. Nüsse und Weintrauben unterheben. Auf zwei Schälchen verteilen und nach Belieben mit einigen Beeren garnieren.