Rezept

Bircher Müsli mit Beeren-Mix

Ein Rezept von Bircher Müsli mit Beeren-Mix, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Brombeeren
100 g	Erdbeeren
80 g	zarte Haferflocken
1 EL	Limettensaft
1 Msp.	gemahlene Vanille
100 g	Rote Johannisbeeren
250 ml	ungesüßter Haferdrink
½	kleiner Apfel
2 EL	Rosinen
2 EL	Haselnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 12 g F, 9 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Beeren (150 g) in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend den Haferdrink und die Haferflocken unterrühren.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Sofort den Limettensaft darübergeben, damit sich die Apfelraspel nicht bräunlich verfärben. Anschließend mit dem Müsli vermengen. Zuletzt Rosinen und Vanille dazugeben und unterrühren.

3. Zum Servieren die restlichen Erdbeeren nach Belieben vierteln. Die Haselnüsse fein hacken. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen und mit den übrigen Beeren und den gehackten Haselnüssen garnieren.