

Rezept

Bircher-Müsli mit Leinsamen

Ein Rezept von Bircher-Müsli mit Leinsamen, am 30.09.2023

Zutaten

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1 EL Walnusskerne | 3 EL kernige Haferflocken |
| 1 EL Leinsamen, gold | 1 EL Rosinen |
| 1 Apfel (ca. 50 g) | 100 ml Milch (1,5 % Fett) |
| 50 g Sahne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken. Nüsse, Haferflocken, Leinsamen und Rosinen in eine Schüssel geben, knapp mit Wasser bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Vor dem Essen den Apfel waschen, entkernen und mit der Schale auf der Küchenreibe grob raspeln.

3. Apfel unter das eingeweichte Müsli mengen, Milch und Sahne dazugießen und servieren.