

Rezept

Birchermüsli mit Trauben

Ein Rezept von Birchermüsli mit Trauben, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL zarte Haferflocken (ca. 40 g)	2 EL Rosinen
100 ml Milch	75 g Joghurt
2 große Äpfel	1/2 EL Zitronensaft
2 EL geriebene oder in Blättchen geschnittene Haselnusskerne	2 EL Sahne
etwas Zucker oder Honig (nach Belieben)	100 g kernlose Trauben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit den Rosinen, der Milch und dem Joghurt mischen und über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Äpfel waschen und abtrocknen. Die Äpfel rund ums Kerngehäuse fein raspeln. Die Raspel mit dem Zitronensaft, den Haselnüssen und der Sahne zu den Haferflocken geben.

3. Die Trauben waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Müsli eventuell leicht süßen (bei aromatischen Äpfeln eigentlich nicht notwendig) und vor dem Servieren mit den Trauben garnieren.