

Rezept

Chai-Spice-Birchermüsli

Ein Rezept von Chai-Spice-Birchermüsli, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Müslimischung (z. B. Nussmüsli)	250 g vegane Kokos-Joghurtalternative
200 ml Mandeldrink	3 EL Ahornsirup
Chai-Tee-Gewürz	1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
1 EL Kokosöl	100 g Weintrauben
2 EL Nussmix	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 29 g F, 13 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend Müsli, Joghurt, Mandeldrink und 2 EL Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. 1 TL Chai-Gewürz unterrühren. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Kokosöl, übrigen Ahornsirup und 1 Prise Chai-Gewürz in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten darin 2-3 Min. andünsten. Weintrauben waschen.
3. Die Müslimischung auf zwei Schalen verteilen. Apfelspalten, Trauben und Nüsse darauf anrichten, mit je 1 Prise Chai-Gewürz garnieren.