

## Rezept

# Stress-weg-Bircher-Müsli

Ein Rezept von Stress-weg-Bircher-Müsli, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>30 g</b>	Haferflocken	<b>½ TL</b>	Zimtpulver
<b>1</b>	kleiner Apfel	<b>20 g</b>	Walnusskerne
<b>100 g</b>	Skyr		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 345 kcal, 15 g F, 18 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Haferflocken und Zimt in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und zusammen mit den Walnüssen in den Blitzhacker geben. Beides fein hacken.
3. Den Apfelmix mit den Haferflocken und dem Skyr mischen und das Müsli in Ruhe und ohne Ablenkung genießen.