Rezept

Stress-weg-Bircher-Müsli

Ein Rezept von Stress-weg-Bircher-Müsli, am 12.10.2024

Zutaten

- **30 g** Haferflocken
- **1** kleiner Apfel
- **100 g** Skyr
- **½ TL** Zimtpulver
- **20 g** Walnusskerne

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.