



Bircher Müsli

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Studentenfutter (altern. z.B. Cranberry-Nuss-Mix)
1 Apfel
125 kernige Haferflocken
1 EL Leinsamen, gerne geschrotet
1/2 TL Zimt
160 ml Milch
75 ml Apfelsaft
150 g Griechischer Joghurt
50 g Apfel-Bananen-Mark
2 EL Zitronensaft
4 EL Honig



Zubereitung:

Das Studentenfutter mit einem Messer grob hacken. Den Apfel entkernen und mit Schale fein reiben.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Zubereitung mit dem Thermomix:

Das Studentenfutter 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern. Den Apfel entkernen und mit Schale zugeben, 6 Sek./ Stufe 4 zerkleinern. Alle restlichen Zutaten zugeben und 10 Sek./ Linkslauf/ Stufe 3,5 verrühren.

Das Müsli in eine Schüssel umfüllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Tipp:

Je nach Konsistenz kannst du am Morgen noch etwas Milch oder Apfelsaft unterrühren.

Ein Schuss halbgeschlagene Sahne macht das Müsli noch cremiger.

Dekoriere dein Müsli mit frischen Beeren, Trauben, Physalis, Bananen etc. und gib bei Bedarf noch etwas Honig darüber.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lelalecker.de