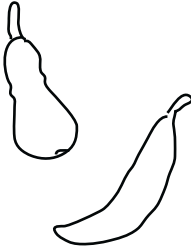


BIRCHER MÜSLI

ein Frühstücksklassiker



Du brauchst für 4 Portionen

120 g Haferflocken
1 Apfel
1 Birne
250 g Natur- oder Soja-
joghurt
etwas Soja-, Dinkel- oder
Hafermilch oder Apfelsaft
1 Handvoll Walnuskerne
oder Haselnüsse
etwas Zitronensaft

Nach Belieben

2 getrocknete Datteln
1 Banane
1 TL Honig

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Wasser gerade so bedecken. Am besten über Nacht stehen lassen. Die Flocken saugen das Wasser ganz auf.
2. Apfel und Birne vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse grob hacken
3. Eventuell Datteln fein würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Haferflocken mit Joghurt und den restlichen Zutaten gut vermengen.

