

BIRCHERMÜESLI

Zutaten für 10 Personen

100 g	Haferflocken*
500 g	Naturejoghurt* oder pflanzliches Joghurt*
500 ml	Milch* oder Pflanzendrink*
3 Stk.	mittelgrosse Äpfel, klein geschnitten
2 Stk.	mittelgrosse Birnen, klein geschnitten
5 Stk.	Bananen, klein geschnitten
5 Handvoll	Nüsse (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, usw.), zer- kleinert
5 EL	Leinsamen
	Honig, flüssig oder Agavendicksaft



Optional

1 Pack gefrorene Beerenmischung

Zubereitung

- Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Milch (oder Wasser) übergiessen.
- Joghurt, Früchte, Nüsse und Leinsamen dazugeben und alles mischen. Optional gefrorene Beeren begeben.
- Mit Honig oder Agavendicksaft nach Bedarf süssen.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.