

Bircher Müsli



Heute als „Overnight Oats“ angesagt, seit über 100 Jahren als Bircher Müsli der Muntermacher und Kraftspender am Morgen für Klein und Groß.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Haferflocken, grob
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 400 ml Wasser
- Evtl. 2 EL Rosinen
- 1 große Banane
- 1 großer Apfel
- 1-2 TL Zitronensaft
- 200 g Beeren/Kiwi
- 100 ml Sahne

Auf einen Blick

- Frühstück
- Zeit: 15 Minuten
Mit Kind: 20 Minuten
Quellzeit: 8-10 Std.
- Allergene: Gluten, Milch

So geht's

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Wasser verrühren. Zugedeckt an einem kühlen Ort 8-10 Stunden quellen lassen. Die Rosinen bei Verwendung in einem separaten Gefäß mit Wasser bedecken und quellen lassen.
2. Banane schälen und mit der Gabel auf einem Teller zerdrücken, direkt unter die gequollenen Haferflocken geben.
3. Apfel waschen, trocknen, putzen und grob raspeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ebenfalls unter die Haferflocken ziehen.
4. Beeren waschen, putzen, trocknen, Kiwi in mundgerechte Stücke schneiden. Vorsichtig unterheben und auf 4 Schalen verteilen.
5. Sahne steif schlagen und das Müsli damit dekorieren.
6. Tipp: Die Sahne in einen Tiefkühlbeutel geben und unten eine Ecke anschneiden, sodass ein kleines Loch entsteht. Den Beutel oben zudrehen und die Sahne durch das Loch drücken.