

Kochen

Birchermüesli nach Dr. Bircher-Benner

Das Original: Das Birchermüesli nach Dr. Bircher-Benner ist weit weniger üppig als die Müesli, die die meisten kennen. Deswegen ist es aber nicht minder gut.



EIGENSCHAFTEN

 **VEGETARISCH**

ZEITAUFWAND

RUHEZEIT

1 H

ZUTATEN

 1 PORTION

15 g Haferflocken

1 dl Wasser

1 grosser Apfel

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel gezuckerte Kondensmilch

4 Esslöffel gemahlene Haselnüsse

etwas Honig oder Zucker

NÄHRWERT

Pro Portion

488 g kKalorien

29 g Kohlenhydrate

36 g Fett

6 g Eiweiss

ZUBEREITUNG

- 1** In einer Schüssel 15 g Haferflocken mit 1 dl Wasser mischen und quellen lassen, mindestens 1 Stunde, am besten aber über Nacht.
- 2** 1 grossen Apfel mitsamt Schale fein reiben. Mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, 2 Esslöffeln gezuckelter Kondensmilch und 4 Esslöffeln gemahlener Haselnüssen zu den Haferflocken geben.
- 3** Nach Belieben mit etwas Honig oder Zucker süssen.