



Bircher Müsli

Zeit gesamt
8h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feigen	2 St.
Haferflocken, zart	200 g
Rosinen	40 g
Milch	300 ml
Äpfel, rot	2 St.
Honig	2 EL
Müsli mit Früchten, Nüssen und Kernen	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Dieses Müsli muss eine Nacht vor dem Verzehr vorbereitet werden.

Feigen grob würfeln und mit Haferflocken und Rosinen mischen. In einer Schüssel alles mit Milch übergießen und umrühren. Müsli zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Äpfel waschen, schälen, entkernen und fein reiben. Äpfel unter das Müsli heben und mit Honig süßen. Das Müsli auf Schalen verteilen, mit jeweils 1 EL Nuss Müsli toppen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g