



FRÜHSTÜCK

BIRCHER SMÜSLI

I. Den Apfel vierteln und gemeinsam mit allen weiteren Zutaten in den Mixer geben.

II. Die Zutaten mixen bis eine smoothie aber noch stückige Konsistenz erreicht ist.

III. Vor dem Verzehr mit Beeren oder anderem Obst garnieren und dann schmecken lassen!

TIPP: Bereite das Smüsli nach Möglichkeit am Vorabend zu. In der Nacht können die Haferflocken und Leinsamen gut durchziehen und das Apfelaroma aufnehmen!

ZUTATEN:

150g Quark
200ml Milch deiner Wahl
50g grobe Haferflocken
1EL gehackte Walnüsse
1EL Leinsamen
1EL Trockenobst (Datteln, Cranberries, Rosinen)
1 Apfel
Frisches Obst nach Bedarf



Zubereitungszeit: 10min

PROBIERE AUS:

Um das Bircher Smüsli abzurunden, verfeinere es mit Zimt, frischer Vanille und ein wenig Honig. Milch: 3,5%, 1,5%, Mandel-, Reis- oder Sojamilch – du darfst es dir aussuchen!