

Vorkoster | Bircher-Müsli

Zutaten für ca. 6 Personen:

- 300 g zarte Haferflocken
- 250 ml Milch
- 150 ml Apfelsaft
- 150 g fettarmer Natur-Joghurt
- ½ Apfel
- ½ feste Birne
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 4 getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)

Zubereitung:

Haferflocken mit Milch und Apfelsaft mindestens 30 Minuten, besser 1 – 2 Stunden einweichen lassen.

Apfel und Birne reiben und unter die Haferflockenmasse rühren. Nüsse in einem Mörser zerstoßen und mit den feingeschnittenen Aprikosen zum Müsli geben. Zuletzt den Joghurt unterrühren und servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 27.09.2013