

Fruchtiges Birchermüsli



Zubereitung

- 1** Haferflocken, Sultaninen und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und etwa 20 Min. quellen lassen. Die Leinsamen im Blitzhacker grob hacken. Den Saft der Zitrone auspressen.
- 2** Die Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Auf einer Kastenreibe grob raspeln. Die Raspel sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden.
- 3** Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen und der Länge nach halbieren. Himbeeren und Blaubeeren verlesen und vorsichtig waschen.
- 4** Vorbereitete Früchte und Leinsamen mit dem Joghurt verrühren. Die Mischung unter die eingeweichten Haferflocken heben. In Schälchen geben, nach Belieben mit weiteren Früchten oder Beeren garnieren und servieren.



Zutaten

- 6 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Sultaninen
- 125 ml Apfelsaft
- (Alternative: Milch 1,5 %)
- 15 g Leinsamen (evtl. geschrotet)
- ½ kleine Zitrone
- 2 säuerliche Äpfel (à 125 g)
- 100 g helle, kernlose Weintrauben
- 50 g Himbeeren
- 75 g Blaubeeren
- 250 g Joghurt



2 Personen