

Karotten-Apfel- Bircher Müsli



Sei amol g' miasig!

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g feine Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 50 g grob gehackte Haselnüsse oder Mandelsplitter
- 1 großer Apfel oder 2 kleinere (ca. 250 g)
- 1 große Karotte (ca. 150 g)
- 1 Becher Joghurt (250 g)
- ½ TL Zimt

Zubereitung

- 1 Haferflocken, Rosinen, Sonnenblumenkerne und gemahlene/gehackte Nüsse in einer Schüssel miteinander vermengen. Alles mit kochendem Wasser übergießen, sodass die Masse nur knapp mit Wasser bedeckt ist (das sind ca. 400 ml Wasser).
- 2 Die Karotte und den Apfel gut waschen und dann fein reiben.
- 3 Apfel und Karotte mit Joghurt, Zimt und der Haferflockenmasse vermischen.
- 4 Mindestens eine Stunde oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp

Das Müsli kann mit Kakaopulver, Honig oder einer Prise gemahlener Vanille verfeinert werden! Verschiedene Toppings sorgen für Abwechslung.