



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Birchermüesli



Vor- und zubereiten: ca. **20 Min.**

Zutaten

Für 2 Pers.

2 EL Getreideflocken

4 EL Milch

1.5 EL Zitronensaft

6 EL Joghurt nature

2 mittelgrosse Apfel

1 Msp. Zimt

2 EL Nüsse

Zubereitung

z.B. Haferflocken, Sojaflocken, Hirseflocken o. Ä.
oder Pflanzendrink dazugeben

Getreideflocken, Milch und Zitronensaft in Schüssel geben,
kurze Zeit einweichen lassen

oder pflanzliches Joghurt zugeben

gut waschen und mit der Bircherraffel dazu reiben

Müesli nach Belieben abschmecken

Birchermüesli in 2 Schälchen verteilen und mit gehackten
Nüssen oder Mandeln garnieren.

Tipp: Für noch mehr Sättigung anstelle von Naturejoghurt Halbfettquark oder Skyr verwenden. Wer noch Tiefkühlbeeren zu Hause hat, kann auch von diesen 1 EL zugeben. Für die vegane Variante Soyajoghurt und Mandelmilch einsetzen.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch