



Bewusst genießen..

Bircher Müsli

Zutaten

4 EL Haferflocken

3 EL gemahlene Haselnüsse

150 ml Wasser

1 geriebener Apfel

3 EL Sahne oder Kondensmilch

1 Zitrone, ausgepresst

Zubereitung

Für 1 Portion:

1. Apfel reiben.

2. Alle Zutaten werden miteinander vermengt und über Nacht kalt gestellt.