REZEPT FÜR BIRCHER MÜSLI MIT INGWER-APFEL

BIRCHER MÜSLI MIT INGWER-APFEL

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 30 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 20 g gemahlene Leinsamen
- 90 g SweetFamily Bio-Zucker
- 600 ml Hafermilch
- 20 g Haselnusskerne
- 20 g Walnusskerne
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 15 g)
- 2 große, säuerliche Bio-Äpfel (à ca. 200 g)
- 1 EL Zitronensaft

3427

ZUBEREITUNG

391	8	59	12
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Haferflocken, Leinsamen, 40 g Bio-Zucker und 350 ml Hafermilch verrühren und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen. Übrigen Bio-Zucker und 2 EL Wasser in die Pfanne geben und darin hellbraun karamellisieren lassen. Nüsse wieder zufügen, darin wenden und auf ein Stück Backpapier geben. Abkühlen lassen, grob zerbrechen oder hacken und zugedeckt beiseite stellen.

2. Vor dem Servieren Ingwer schälen und fein reiben. Äpfel waschen, entkernen und fein reiben oder würfeln. Mit Ingwer und Zitronensaft mischen. Bircher Müsli auf 4 Schalen verteilen und mit übriger Hafermilch aufgießen. Apfelmischung darauf geben und mit Nusskrokant toppen.

Tipps:

Wer mag, toppt das Ganze vor dem Servieren noch mit einem Esslöffel pflanzlichem Joghurt auf Kokos- oder Sojabasis.

Infos zum Karamellisieren findet ihr hier.