

Bircher-Müsli



Zutaten für 1 Portion

4 EL Haferflocken
1 TL Zucker oder Honig
½ Apfel
½ Banane
3 EL Joghurt
1 EL Milch
Nüsse
Kerne
frisches Obst

Zubereitung

1. Die Banane klein schneiden und den Apfel reiben.
2. Haferflocken, Joghurt, Milch und Zucker bzw. Honig hinzufügen, mischen und etwas quellen lassen.
3. Im Anschluss gerne noch mit Nüssen, Kernen und frischem Obst garnieren.

Guten Appetit!