

Birchermüsli

Zutaten für 1 Portion

Für das Birchermüsli:

- 2 EL Vollkorn-Haferflocken
- 2 EL Hirseflocken
- 1 EL Rosinen
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Handvoll Nüsse nach Wahl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Tasse Mandelmilch
- 2 TL Yacon-Sirup
- 1 Prise Zimt und Vanille

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Flocken, Nüsse und Rosinen mit der Milch mischen.

Den Apfel waschen und mit der Schale ins Müsli reiben; die Banane in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Mit Yacon-Sirup und den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 559 kcal, Kohlenhydrate: 80 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 20 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/flocken-muesli.html>