AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Schweiz

BIRCHERMÜESLI



Rezept: srf.ch, 21. 5. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Iss roh, dann bist Du froh. Iss kalt, dann wirst Du alt. Nach dieser Philosophie hat Dr. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) das Birchermüesli erfunden. Hier das Originalrezept der Gesundheitsquelle.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4 EL	Haferflocken	2	Zitrone
12 EL	Wasser	4 EL	Gezuckerte Kondensmilch
4	Apfel	2 EL	Haselnüsse
		2 EL	Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken 12 Std. in kaltem Wasser einweichen.
2. Apfel mit der feinen Bircher-Apfelraffel samt Schale und Kerngehäuse ins Gefäss mit den Haferflocken raffeln.
3. Baum-, Haselnüsse und Mandeln fein reiben. Gezuckerte Kondensmilch, Honig und Zitronensaft zugeben und alle Zutaten gut mischen.

TIPP: Ein Birchermüesli kann auch Joghurt, Quark oder zusätzliche Früchte beinhalten und ohne Kondensmilch auskommen. Die durch Zucker konservierte Milch war früher - vor der Verbreitung des Kühlschranks - ein gängiges Produkt.