

Frühstück



Bircher Müsli

mit Leinsamen

🕒 140 min Kochzeit

🔥 523 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

30 g getrocknete Aprikosen

30 g Mandeln, ganz mit Schale

100 g Haferflocken

1 Tl Zimt

2 Tl HIT Bio-Leinsamen

1 Apfel

1 El Honig

100 ml Mandelmilch

150 g Griechischer Joghurt

50 g Heidelbeeren

50 g Himbeeren

Zubereitung

- 1 Getrocknete Aprikosen klein hacken. Mandeln zerstoßen. Beides zusammen mit Haferflocken, Zimt, Leinsamen in einer Schüssel vermengen.
- 2 Apfel schälen, entkernen und grob reiben. Anschließend zur Müsli-Mischung geben.
- 3 Honig, Mandelmilch und Joghurt vermengen und über das Müsli geben. Im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.
- 4 Himbeeren und Heidelbeeren abwaschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren. Bircher Müsli auf 2 Schüsseln aufteilen und mit den Beeren versehen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	627kJ /149kcal	2.194kJ /523kcal
Fett	6g	22g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	18g	61g
davon Zucker	8g	27g
Eiweiß	4g	14g
Salz	0g	0g