

BIRCHER MÜSLI

Vorbereitungszeit: erstes Einweichen über Nacht + 5
Min. pro tag | 2 Personen | für 5 Tage



Bircher Müsli bzw. over night oats ist nichts anderes, als Haferflocken, die über Nacht eingeweicht werden. Dazu kommt dann noch frisch geriebener Apfel, nach Geschmack Nüsse, frisches oder getrocknetes Obst, Leinsamen etc. Das alles macht Bircher Müsli zu einem sehr gesunden und leckeren Frühstück. Und man kann es gut im Voraus herstellen und im Kühlschrank lagern. Perfekt auch zum mitnehmen für die Arbeit, Schule oder Uni.

Schritt 1

In einem Gefäß die Haferflocken und den Orangensaft (oder Milch, Hafermilch etc.) miteinander vermischen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.

Schritt 2

3-4 EL der eingeweichten Haferflocken in eine Schüssel geben. Einen Apfel grob reiben und dazugeben. 3-4 EL Joghurt dazugeben und alles verrühren und auf 2 Schälchen verteilen.

Guten Appetit!

Für etwas Abwechslung sorgt [selbstgemachtes Granola Müsli](#) - auch das lässt sich super für mehrere Tage vorbereiten.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Je nach Geschmack kann das Müsli jetzt noch mit Nüssen, Mandeln, Leinsamen oder getrockneten Früchten erweitert werden.

Die angerührte Menge an Haferflocken halten sich 5 Tage im Kühlschrank.

Den Joghurt kann man natürlich auch durch veganen Joghurt ersetzen.

Zutaten für 2 Personen (für 5Tage):

- 500 g Haferflocken, feine bzw. zarte
- 1 Liter Orangensaft (oder Milch, Hafermilch, Sojamilch etc.)
- 5 Äpfel (täglich 1 frisch geriebener Apfel)

- 250g Joghurt, nach Geschmack

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.9 / 5. Anzahl der Bewertungen 33

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)