



**Kochzeit**  
**10 Minuten**  
+ Einweichzeit

# Bircher-Müsli

## Zutaten

- 1 Becher Haferflocken
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 4 Esslöffel Joghurt
- 2 Äpfel  
Saft einer Bio-Orange
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 3 Esslöffel Nüsse
- 1 Handvoll Weintrauben



Orange



Zimt



Rosinen



Nüsse



Weintrauben



Apfel



Haferflocken



Joghurt



Milch

## Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen.
6. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

*Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.*



Tipp von Brainy:

Müsli ist eine perfekte Frühstücksmischung aus Flocken, Milch oder Joghurt und Früchten der Saison oder Trockenfrüchten. Das Besondere an Bircher-Müsli: Die Flocken werden eingeweicht. Es ist daher besonders weich und cremig.



04

