

Birchermüesli (Originalrezept)

Zutaten (eine Portion)

2 bis 3 kleine Äpfel oder 1 grosser Apfel (mit Schale, Kerngehäuse und Kernen)
1 EL Haferflocken, zwölf Stunden vorgeweicht in 3 EL Wasser
1 EL Nüsse (Baum- und Haselnüsse, Mandeln), gerieben
1 EL gezuckerte Kondensmilch
½ Zitrone, Saft

Zubereitung

Kurz vor dem Essen die Haferflocken mit Kondensmilch und dem Zitronensaft vermischen. Die gewaschenen, ungeschälten Äpfel hineinreiben und alles sofort miteinander vermischen. Wichtig ist, dass die Zubereitung unmittelbar vor dem Essen erfolgt.