Bircher Müsli ??

Ein Bircher Müsli verbinde ich immer mit Urlaub und Frühstück ? weil ich selbst schon so viel ausprobiert habe, aber das Geschmackserlebnis, wie im Urlaub wollte sich nie einstellen. Beim aufräumen meiner Kochbücher und alten Rezepten habe ich dann meine eigenen Notizen gefunden, die ich mir vor längerer Zeit gemacht habe ? wir haben früher sehr oft vor oder nach unserem Italien Urlaub ein paar Tage auf einem Bauernhof in Oberbayern verbracht. Die Bäuerin dieses Hofes war für mich immer ein Phänomen. Sie stand morgens gegen 5.00 im Stall um die Kühe zu melken, bereitete danach das Frühstück für die Gäste zu, dann war die Zimmerreinigung dran usw.
? zwischendurch wurde noch mindestens ein Kuchen gebacken, und schon wieder das Abendessen für die Gäste vorbereitet. Wärend meine Töchter natürlich gerne im Stall geholfen haben, bin ich gerne in der Küche gestanden und habe ihr beim schnibbeln von Gemüse oder anderen Vorbereitungen für das Essen geholfen ? natürlich habe ich mir auch immer fleißig Notizen gemacht und eine davon ist das Bircher Müsli. Rosi hat es immer mit Sahne und Nüssen zubereitet. Das Obst hat sich dann jeder selbst dazu gemischt.

Ich raspel immer gerne noch einen Apfel dazu. Wir essen das Bircher Müsli immer in kleinen Portionen, zum Frühstück am Wochenende. Wenn ihr davon gerne mehr essen wollt empfehle ich die Zubereitung mit Milch statt Sahne. Wir wollen ja nicht übertreiben ? also lass dich inspirieren ?



Zutaten ca. 4 Personen

80 g Haferflocken- Blütenzart

180 ml Sahne o. Milch

30 ml Apfelsaft

Etwas Zitronensaft

1-2 El Honig

1 kleiner Äpfel- geraspelt

200 g Joghurt

Nüsse, frisches Obst oder einfach alles was man mag

Zubereitung

Die Haferflocken mit der Sahne oder Milch, dem Apfelsaft und

Zitronensaft mischen. Alles über Nacht im Kühlschrank lassen. Am Morgen dann den Apfel rein raspeln. Honig, Joghurt und gehackte Nüsse dazu mischen. Zum Schluss noch mit frischem Obst garnieren ?

Probiert es aus

LG Tina ?❤

