

ZUM FRÜHSTÜCK: BIRCHER MÜSLI

Für 4 Portionen

ca. 60-80 g	BIO-BIRCHER-MÜSLI*
300 g	BIO-Joghurt
20 g	Haselnüsse (gehackt)
100 g	Weintrauben (hell oder dunkel)
1-2	süß-saure Äpfel
2 EL	Saft einer BIO-Zitrone
1	Banane
100 ml	Schlagsahne



Die Müsli-Mischung mit Joghurt vermischen und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen (kann man auch anstatt mit Joghurt mit Milch machen).

Am Morgen: die Haselnüsse klein hacken und in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett!) anrösten und abkühlen lassen.

Die Weintrauben halbieren (wer sie nicht mag: die Kerne entfernen). Die Äpfel in kleine, feine Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Banane in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Sahne steif schlagen und unter die Müsli-Mischung heben. In Schälchen verteilen und darauf das Obst und die Nüsse geben. Hmmm.... Wir finden: das leckerste Müsli der Welt!

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



www.gertrude20.de

**diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“*

Copyright „Gertrude No.20“