

Bircher Müsli

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

- 2 EL Dinkel
- 2 EL Buchweizen
- 200 ml Süße Sahne
- 200 ml Vollmilch
- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Haferflocken
- 50 g Ungeschwefelte Rosinen
- 1 EL Getrocknete Aprikosen
- 2 EL Honig oder Rohrzucker
- 1 Apfel, gerieben
- 1 Banane, gewürfelt
- 1 Tasse Frisches Obst, gewürfelt
- Mark einer halben Vanilleschote
- 4 EL Omega Balance Öl oder Leinöl oder Hanföl oder Chiaöl



Zubereitung

Dinkel und Buchweizen in Wasser einige Stunden oder über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen mit den übrigen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und mit Obst garniert servieren. Statt Leinöl oder Omega Balance können auch Hanföl oder Chiaöl verwendet werden.