



Birchermüesli laktosefrei

von Sofie Keller

Mengen für 2 Personen

Quelle: https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZA030115_0016A-40-de?title=Birchermueesli&list=c%3d%26f%3d-Bircherm%25C3%25BCesli&ps=10

Tags: Laktosefrei

40 g Haferflocken	
4 cl Wasser	3h vorher im Wasser quellen lassen.
2.0 Stück Saisonfrüchte	klein schnippeln
1.5 cl Zitronensaft	
40 kg Haselnüsse gemahlen	
40 g Veganes Joghurt	
40 kg Veganes Joghurt	Beerenjoghurt oder Früchtenjoghurt
40 g Rosinen	
8.8 g Honig	

Haferflocken 3h vorher quellen lassen. Früchte klein schnippeln. Alles zusammen mischen.

TIPP: Müesli am Abend vorher vorbereiten. Schmeckt so besser. (Quellzeit des Wassers kann dann misachtet werden).