



Birchermüesli laktosefrei

von Sofie Keller

Mengen für 4 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

80 g Haferflocken	
8 cl Wasser	3h vorher im Wasser quellen lassen.
4.0 Stück Saisonfrüchte	klein schnippeln
3 cl Zitronensaft	
80 kg Haselnüsse gemahlen	
80 g Veganes Joghurt	
80 kg Veganes Joghurt	Beerenjoghurt oder Früchtenjoghurt
80 g Rosinen	
17.6 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).