

Birchermüesli Perelín von Ursina Zwicky Schmid

Mengen für 8 Personen

Mit mehr Früchten

360 g Haferflocken	
8 ml Zitronensaft	
40 g Honig	50g = ca. 2 EL ev. weglassen, da Früchte genug süss sind
40 g Trauben	wenn nicht Saison: Rosinen
160 g Äpfel	geraffelt (mit Schale)
80 g Himbeeren	
80 g Nektarinen	oder andere Saisonfrüchte
400 g Nature Joghurt	