

## Frühstück PW (Zusatz: Birchermüesli) von marta ostertag

Mengen für 10 Personen

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 200 g Haferflocken   | fein               |
| 500 g Äpfel          |                    |
| 400 g Nature Joghurt |                    |
| 75 g Nüsse gehackt   | Sonnenblumenkernen |
| 300 g Bananen        |                    |
| 1.0 cl Zitronensaft  |                    |

Haselnüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel mit Milch übergiessen, Joghurt dazugeben. Äpfel samt Schale durch die Bircherraffel dazureiben. Banane längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit den Beeren dazumischen. Rahm steif schlagen. Birchermüesli mit den gerösteten Haselnüssen und mit Schlagrahm garnieren.