

Energieriches Bircher Müsli

aus dem Best Western Plus Hotel Alpenhof in Oberstdorf



Zutatenliste für 5 Portionen

- 300 ml Milch
- 50 g Naturjoghurt
- 30 g Rosinen
- 50 g Haferflocken
- Nach Geschmack: 20 g Haselnüsse (gehackt oder gemahlen), Dinkel oder Buchweizen
- ½ Apfel
- ½ Banane
- 2 getrocknete Aprikosen
- ½ Tasse frische Früchte, je nach Saison – z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren etc.
- Saft einer ½ Zitrone
- Nach Geschmack Honig oder Zucker zum Süßen

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und Joghurt verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen: Obst waschen und in kleine Würfel schneiden oder mit einer Reibe grob raspeln.
3. Obst, Nüsse, Rosinen, Zitronensaft und evtl. Süßungsmittel unter die Haferflocken rühren.

Kontakt: Best Western Plus Hotel Alpenhof, Fellhornstraße 36, 87561 Oberstdorf
<https://www.bestwestern.de/hotels/Oberstdorf/Best-Western-Plus-Hotel-Alpenhof>