Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de

Birchermüsli – der nährstoffdichte Frühstücksklassiker aus der Schweiz

Zubereitungszeit: 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 100 kcal

Zutaten Grundmischung

5 Äpfel – gewaschen, ohne Kerne aber noch mit Schale (ca. 700 g)

2 Birnen - gewaschen, ohne Kerne aber noch mit Schale (ca. 300 g)

2 Banane - geschält (ca. 150 g)

1 frische Zitrone – gepresst (ca. 50 g)

1 frische Orange – gepresst (ca. 100 g)

300 g Naturjoghurt

1 Esslöffel Zucker

80 g feine Haferflocken (Bei Unverträglichkeiten kann man hier auf explizit als glutenfrei bezeichnete Flocken zurückgreifen.)

Zutaten Variante 1 (pro 300 g Grundmischung)

30 g gehackte Walnüsse oder gemischte Nüsse

30 g getrocknete Rosinen oder anderes Dörrobst

100 g halbfetter Bio-Quark

Zutaten Variante 2 (pro 300 g Grundmischung)

100 g frische oder aufgetaute Beeren

100 g halbfetter Bio-Quark

Zubereitung

1. Zitrone und Orange in eine große Schüssel pressen, Joghurt und Zucker beigeben.

2. Äpfel, Birnen und Banane mit einer Gemüsereibe raspeln, Haferflocken beigeben und alles gut vermischen. Meal Prepping: Diese Mischung - sauber in eine Schüssel verpackt, kompakt nach unten gedrückt und verschlossen (also wenig Kontakt zu Sauerstoff) - hält sich 3 bis 5 Tage bei +2 bis +5 °C im Kühlschrank.

3. Jetzt die Mischung portionsweise nach Wunsch und Vorliebe fertigstellen und nach Geschmack süßen, z. B. mit Süßstoff, Honig oder Zucker.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?
Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via @schnelleinfachgesund

Wie kannst Du die Grundmischung variieren?

Das Grundrezept lässt sich unendlich verändern und ergänzen. Variante 1 und 2 dienen als erste Inspiration. Du kannst das Obst oder die Obstsorten variieren, die Dörrfrüchte, die Beeren, die Nüsse und die Flocken. Vegan wird es mit Kokosjoghurt und ohne Quark. Anstatt Joghurt kannst Du auch nur Quark verwenden, dann liefert das Rezept noch mehr Eiweiß pro Portion. Wer mehr Energie aufnehmen möchte, verwendet Rahmquark oder kann noch etwas geschlagene Sahne unterheben.

Das Müsli lässt sich aber auch mit Proteinpulver, Kollagen oder Omega-3-Öl anreichern. Dabei kommt es darauf an, dass Dich mögliche Fremdgerüche oder Geschmäcker nicht zu sehr stören. So kriegst Du praktische Dein ganzes Ernährungskonzept in einer kleinen Schale unter.

Wer einen süßen Zahn hat, kann das Ganze mit Zimt, Ingwerpulver oder geriebener Vanilleschote würzen.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir, doch wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:

7 Protein Rezepte für Sportler

Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln

Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust

Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte

Schweinebraten – auf die klassische Art

Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast