

Mein Bircher Müsli

- 1 Packung Haferflocken
- 1 Packung Hirse- oder Gerstenflocken
- 1 Packung Rosinen (ungeschwefelt)
- 1 Packung Walnüsse
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Kürbiskerne
- ½ Packung Leinsamen
- ½ Packung Sesam

Alle Zutaten möglichst in Bioqualität mischen und in einem großen Behälter aufbewahren.

Zubereitung:

Pro Portion 1 große Tasse Müslimischung mit doppelt so viel Wasser oder Milch in einem Topf mit geringer Hitze 10 Minuten köcheln (bis breiig), abkühlen, mit etwas Joghurt, Skyr (isl. Joghurt mit mehr Eiweiß) oder Buttermilch mischen danach mit frischen Früchten nach Wahl (Apfel, Banane, Birne, Beeren) und 1 EL Leinöl ergänzen und genießen!

Guten Appetit!