

GESUNDES FRÜHSTÜCK – MÜSLI BIRCHER ART

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2021



Auch heute geht es um Resteverarbeitung, Frühstück und Meal Prep. Meine Lieben – drei Dinge auf einen Schlag! Ich mag zum Frühstück lieber Brei im Winter oder Joghurt mit Früchten im Sommer, aber auch auf die schnelle einen Shake. Brot und Brötchen eher am Wochenende. Ohne Frühstück geht es gar nicht für mich. Daher findet ihr auf meinem Blog auch so viele verschiedene Frühstücks-Ideen. Heute habe ich wieder eine tolle Idee, die ihr schon am Abend vorbereiten könnt. Ein Müsli nach Bircher Art.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml Milch (Basic)
- 100 g körniger Frischkäse (Resteverwertung)
- 140 g Haferflocken (Basic)
- 1 Apfel (Resteverwertung)
- 1 Möhre (Resteverwertung)
- Cranberrys (Resteverwertung)
- 2 EL Honig (Basic)
- 1 TL Zimt (Basic)
- Saft 1/2 Zitrone (Resteverwertung)
- 50 g Granola (Resteverwertung)

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ziemlich einfach. Den Apfel und die Möhre fein raspeln. Dann alle (außer Granola) Zutaten miteinander verrühren, in 4 Gläser oder Schüsselchen füllen und in den Kühlschrank stellen. Je länger es im Kühlschrank steht, um so leckerer schmeckt dieses Müsli. Ich habe es am 4. Tag noch gegessen und war der Meinung, dass das Müsli da perfekt war. Vor dem Verzehr mit dem Granola ergänzen und genießen.

Tipps: Natürlich könnt ihr das Müsli auch mit frischen Zutaten zubereiten. Wer den körnigen Frischkäse nicht mag, verwendet cremigen Joghurt (3,5 % Fett). Auch das Granola kann durch geröstet Mandeln oder Nüsse ersetzt werden. Möhre, Apfel und Cranberrys geben dem Müsli eine fruchtige und frische Note. Probiert es einfach aus, ihr werdet begeistert sein.

Gesundheitstipps: Auch dieses Rezept versorgt euch mit allen Nährstoffen, die ihr am Morgen benötigt. Dieses Müsli ist eiweißreich, hat mit den

Haferflocken, Obst/Gemüse Kohlenhydrate und dem Frischkäse oder Joghurt Fette zu bieten. Ebenso sind Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe vorhanden. Dieses Frühstück ist magenschonend und frei von Gluten.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gesundes Frühstück](#)

Ich hoffe sehr, dass euch auch dieses Frühstück zusagt und freue mich über eure Bewertungen.

Bleibt gesund,

eure Karin