



FRÜHSTÜCK

# BIRCHER MÜSLI

## MIT APFEL

- I. Den Quark in einer Schale mit der Milch und den Haferflocken glatt rühren.
- II. Anschließend die Walnüsse, Leinsamen sowie das Trockenobst untermengen.
- III. Den Apfel mit Schale reiben und in den Quark einrühren.
- IV. Vor dem Verzehr mit Beeren oder anderem Obst garnieren.

---

### PROBIERE AUS:

Um das Birchermüsli abzurunden, verfeinere es mit Zimt oder frischer Vanille.

---

**TIPP:** Bereite das Müsli nach Möglichkeit am Vorabend zu. In der Nacht können die Haferflocken und Leinsamen gut durchziehen und das Apfelaroma aufnehmen!

### ZUTATEN:

150g Quark  
100ml Milch deiner Wahl  
50g grobe Haferflocken  
1EL gehackte Walnüsse  
1EL Leinsamen  
1EL Trockenobst (Datteln, Cranberries, Rosinen)  
1 Apfel klein geschnitten oder gerieben  
Frische Beeren und weiteres Obst

---



Zubereitungszeit: 10min