

NADIA'S BIRCHERMÜESLI

ein blaues geschmacks-wunder, mhh!

wenn man in der schweiz aufwächst, dann ist man mit dem wohlbekanntem birchermüesli vertraut. meine version davon sorgt für ein wahres blaues wunder- im besten sinne gemeint! die gefrorenen heidelbeeren geben dem birchermüesli nicht nur die tolle farbe, sondern sorgen auch geschmacklich für eine unwiderstehliche & beerige frische. einem energievollen start in den tag steht nichts mehr im weg! achtung, *bircher*, fertig, los!

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
FÜR 1 ODER 2 KLEINE PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

120 g haferflocken
200 ml mandel- oder hafermilch
4-5 el heidelbeeren, gefroren
1.5 el honig oder ahornsirup
2 el mandelmus
1/4 tl himalaya salz
1 tl zimt
4 datteln, entsteint & kleingeschnitten
1 banane, reif

TOPPINGS

blaubeeren, frisch oder gefroren & angetaut
banane, in scheiben
granola nach wahl oder geröstete nüsse
1 el naturyogurt, nach wahl

die reife banane mit einer gabel zermantschen, datteln klein schneiden und mit allen zutaten in eine schüssel geben und gut vermischen. entweder sofort geniessen oder für 20-60 minuten oder über nacht kühl stellen.

mit yogurt, frischen blaubeeren oder gefrorenen & leicht angetauten heidelbeeren und gerösteten nüssen oder knusper-granola toppen.

TIPPS:

- eignet sich super als „breakfast to go“. über nacht in einem verschliessbaren glas kühl stellen und am morgen mit den toppings garnieren.
- für die gluten freie variante entweder glutenfreie haferflocken oder buchweizen flocken verwenden (die verändern den geschmack jedoch leicht)

