

BIRCHER-JOGHURT-TRAUM

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Joghurt
150 g Birchermüsli
200 ml Wasser
50 g Walnüsse gehackt
Agavendicksaft
oder Honig nach Bedarf
1 Apfel (150 g)
Etwas Zimt

Nährwerte pro Portion:

268 Kalorien, 9 g Eiweiß (15 E%), 11 g Fett (38 E%), 31 g Kohlenhydrate (47 E%)
Reich an Calcium, Kalium, B-Vitamine, Magnesium.

Durchführung:

Birchermüsli mit dem Wasser vermengen und ca. 30 Minuten (oder über Nacht) quellen lassen. Den Apfel waschen, entkernen und raspeln. Müsli, Apfel, Joghurt, Walnüsse, Honig und Zimt vermengen. Alles in ein Glas geben.

