DEIN FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli

Mit Apfel, Haferflocken und Haselnüssen.



2 Portionen

ZUTATEN, ZUBEREITUNG & TIPPS

Zutaten für 2 Portionen

MENGE	ZUTAT
30 g	Haselnüsse
1	Apfel entkernt, geviertelt
120 g	kernige Haferflocken
130 g	Sahnejoghurt
125 ml	Milch
10 ml	Zitronensaft
10 g	Honig

Meine Tipps für dein Bircher Müsli

Leichter variieren: Die 130 g Sahnejoghurt durch 130 g ungesüßten Naturjoghurt mit 1,5 % Fett ersetzen.

Weniger süßen: Die 10 g Honig nach Geschmack reduzieren oder weglassen. Das Original enthält 5 g Honig pro Portion.

Extra cremig: Die Haferflocken am Vorabend in den 125 ml Milch (alternativ Wasser) einweichen und zugedeckt im Kühlschrank lagern. Die Flüssigkeit später nicht nochmals zugeben.

Bei Insulinresistenz: Laut Vorlage 67 g Kohlenhydrate pro Portion. Honig weglassen, ungesüßten Joghurt wählen und die Portionsgröße individuell abstimmen, z. B. drei kleinere Portionen.

Antientzündlich einordnen: Die Zutaten passen in eine antientzündliche Ernährung. Entscheidend ist die Ernährung insgesamt. Eine Wirkung dieses Rezepts ist nicht nachgewiesen.

Ernährungsquellen: DGE | Deutsche Rheuma-Liga | diabinfo.de / DDG

Zubereitung im Cookit

Bircher Müsli | 2 Portionen

Zubehör: Universalmesser, Zerkleinerungsaufsatz mit dicker Schneidscheibe, 3D-Rührer, Spatel und 2 Gläser oder Schalen.

1 Nüsse zerkleinern

Das Universalmesser einsetzen und 30 g Haselnüsse in den Topf geben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen und die Nüsse zerkleinern.

8 Sekunden | Stufe 18

2 Schneidscheibe einsetzen

Das Universalmesser herausnehmen und die Nüsse mit dem Spatel abstreifen. Den inneren Deckel abnehmen. Antriebsachse und dicke Schneidscheibe einsetzen und den Deckel mit Einfüllschacht verriegeln.

3 Apfel in Scheiben schneiden

Den entkernten, geviertelten Apfel nach und nach durch den Einfüllschacht schneiden. Die Viertel mit dem Stopfer zuführen. Sobald alles geschnitten ist, den Vorgang stoppen.

Stufe 6 | bis alle Apfelviertel geschnitten sind

4 Auf den 3D-Rührer wechseln

Den Zerkleinerungsaufsatz entnehmen. Die Zutaten mit dem Spatel an den Topfrand schieben. Den 3D-Rührer einsetzen und einrasten lassen. Anschließend die Zutaten nach unten schieben.

5 Übrige Zutaten zugeben

120 g kernige Haferflocken, 130 g Sahnejoghurt, 125 ml Milch, 10 ml Zitronensaft und 10 g Honig zugeben. Nach Wunsch die Varianten von Seite 1 verwenden. Vorgeweichte Haferflocken samt Einweichflüssigkeit zugeben; diese Flüssigkeit nicht doppelt verwenden.

6 Müsli erwärmen

Den Deckel schließen und den Messbecher einsetzen. Die Mischung mit dem 3D-Rührer unter Rühren erwärmen.

6 Minuten | 60 °C | Stufe 3

7 Servieren oder kalt ziehen lassen

Den 3D-Rührer entnehmen und anhaftendes Müsli mit dem Spatel abstreifen. Auf zwei Gläser oder Schalen verteilen. Sofort servieren oder abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion laut Vorlage (Originalvariante)
501 kcal | 67 g Kohlenhydrate | 21 g Fett | 15 g Eiweiß

Bei verändertem Joghurt, weniger Honig oder anderer Portionsgröße ändern sich die Nährwerte.
Rezeptgrundlage: Home Connect. Die 18 App-Schritte sind in 7 Arbeitsschritte zusammengefasst.