

Für 4 Personen

Birchermüesli

- 250g Birchermüesliflocken (ohne Zucker)
- 75g Bioflocken
- 50g Honig
- 180g Joghurt nature
- 75g Quark
- 2dl Milch
- 1 Birne
- 2 Äpfel
- ¼ Ananas
- ¼ Melone
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- ½ Zitronensaft und Schale
- 100g gemischte Beeren
- 1 Bananen

Zubereitung

Alle Zutaten, ausser den Früchten, miteinander mischen. Der Zitrone die Schale fein abreiben und daruntermischen. Saft herstellen. Die gewaschenen und ausgestochenen Äpfel und Birnen mit der Röstiraffel reiben mit dem Zitronensaft vermischen und unter die Müeslimischung geben. Die restlichen Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Masse geben.

Anmerkung

Wer gerne Karotten hat kann noch ¼ geschälte, geraffelte Karotte begeben.