

Fixes Frühstück: So mixt du dir ein Original Bircher Müsli

VORBEREITEN

12
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

- 4 Esslöffel Haferflocken
- 4 Esslöffel Wasser
- 4 Esslöffel Milch
- 1 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 2 Äpfel
- 2 Esslöffel Nüsse

Ich liebe die Berge – die weißen Gipfel und die reine Luft. Schon als Kind gehörten Heidi und der Geissenpeter zu meinen besten Freunden. Erst vor ein paar Wochen war ich wieder dort - in der Schweiz. Um meine Freundin Marie zu besuchen und um Käse zu essen, viel Käse - Tessiner nach dem Aufstehen, Greyerzer auf der Hütte und Vacherin im Fondue. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Und das 5-6 Mal im Jahr. Das war bislang immer so. Aber bei meinem letzten Besuch, da habe ich alles anders gemacht. Da gab es plötzlich kein Käsebrot mehr, sondern Bircher Müsli zum Frühstück.

Es ist schon komisch. Da fahre ich all die Jahre in die Schweiz und bin bislang noch nicht in den Genuss von Bircher Müsli gekommen. Eine Schande eigentlich! Umso schöner also, dass ich jetzt auf den Frühstücksbrei

gestoßen bin. Und ihn dank meiner Freundin Marie auch zu Hause nachmachen kann. Denn sie hat mir das Geheimrezept für den Schweizer Klassiker verraten. Woher sie das hat? Von einer Cafésbesitzerin. Und die hat es wiederum von einer Almwirtin. Und die wiederum ...

Wer oder was war dieser Bircher?

Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Wer genau? Bircher-Benner. Bitte wer? Bircher-Benner – Maximilian Oskar Bircher-Benner um genau sein. Ein Schweizer Arzt und Ernährungsreformer. Zugegeben – diese Art von Wissen muss sich nicht unbedingt in deinem Langzeitgedächtnis verankern. Den Namen einmal gehört zu haben, kann trotzdem nicht schaden. Streng genommen hat Bircher-Benner sein Müsli überhaupt nicht selbst erfunden, sondern es von einer Alm-Hirtin ‚geklaut‘. Diese hat ihm das Müsli auf einer seiner Bergtouren serviert – so wie sie und all die Alm-Hirtinnen davor es schon seit mehreren hundert Jahren tun.

Das Originalrezept für Bircher Müsli aus der Schweiz

Es ist wie mit allem – auch das Bircher Müsli kann man fertig kaufen. In der Kühltheke, im Müsliregal – überall stapeln sich Joghurt, Quark und Getreideflocken im ‚Bircher-Style‘. Schweizer Qualitätsprodukte? Fehlannonce. Schon beim Blick auf die Zutatenliste wird schnell klar, dass die meisten Lebensmittel nur wenig mit dem Schweizer Original zu tun haben. Datteln? Gehören hier nicht rein. Genauso wenig wie Rosinen, Cranberries und Leinsamen. Ganz zu schweigen von modifizierter Stärke, Citronensäure und Aromastoffen. Alles, was du für das Originalrezept aus der Schweiz brauchst, sind:

Fixes Frühstück: So mixt du dir ein Original Bircher Müsli



5 Zutaten - mehr brauchst du nicht, um ein Original Bircher Müsli zu zaubern.

Manchmal sind die einfachsten Dinge eben die Besten.

- 1 -

Haferflocken mit Wasser mischen und über Nacht quellen lassen.



- 2 -

Am nächsten Tag Haferflocken mit Milch und Zitrone mischen.



- 3 -

Äpfel über die Haferflocken reiben und unterrühren.



- 4 -

Nüsse auf das Bircher Müsli reiben.



Fixes Frühstück: So mixt du dir ein Original Bircher Müsli

Saft statt Wasser und Quark statt Milch - Bircher Müsli 2.0

Ja, auch ich gehöre zu den Menschen, die ständig auf der Suche nach dem Besten sind – nach der besten Wohnung, der besten Jeans und natürlich den besten Rezepten. Das beste Rezept für Schwarzwälder Kirschtorte habe ich bereits gefunden. Und für Butterkuchen auch. Aber das beste Rezept für Bircher Müsli? Ja, ich weiß. Eigentlich darf man bei einem Klassiker keine Nachforschungen anstellen. Original ist Original. Bircher Müsli ist Bircher Müsli. Aber irgendwie habe ich auch hier das Bedürfnis, ein bisschen am Geschmack zu drehen. Mandeln, Rosinen und Quark – alles Sachen, die ich unwiderstehlich gerne mag. Alles Sachen, die ganz wunderbar mit Haferflocken, Äpfeln und Milch harmonieren. Also warum nicht ein bisschen experimentieren und mein ganz persönliches Bircher-Benner Müsli kreieren – ein Sina-Bircher Müsli quasi.

- WasserWasser hat man selbst dann zu Hause, wenn man eigentlich nichts mehr zu Hause hat. Wasserhahn auf, Wasser raus – fertig! Noch besser schmeckt es aber, wenn du deine Haferflocken nicht in Wasser, sondern in Apfelsaft oder direkt in Milch einweichst. Auch lecker: Orangensaft, Kirschsafte oder Traubensaft.
- MilchOhne Frühstück? Ohne mich. Ohne Joghurt? Ohne mich. Ohne Quark? Ohne mich. Und genau deshalb mische ich meine eingeweichten Haferflocken nicht mit Milch, sondern mit einer Kombination aus Naturjoghurt und Quark. Ein bisschen cremiger, aber auch ein bisschen gehaltvoller: griechischer Joghurt. Auch lecker: Kokosmilch. Ist nicht nur vegan, gibt dem Ganzen auch einen leicht karibischen Touch. Palme statt Berge. Und Sonne statt Schnee.
- NüsseNüsse sind nicht gleich Nüsse. Es gibt Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamianüsse. Aber auch Cashewkerne, Mandeln und Pistazien. Du entscheidest, was auf dein Müsli kommt.
- Ein bisschen mehr geht immerNeben Joghurt und Quark gehören auch Blaubeeren und Himbeeren in

meine Müsli-Schale. Was ich mache, wenn es mal keine Beeren gibt? Dann greife ich zu Bananen, Nektarinen oder Pflaumen. Du siehst – jede Sorte Obst lässt sich auf deine Frühstücksflocken streuen. Auch lecker: ein Klecks Mandelmus, ein Esslöffel Erdnussbutter, ein paar Quinoa-Crispies und eine Handvoll Granola. Und wenn dir das noch nicht reicht, dann versuch es mal mit den Toppings von Acai-Bowls und Smoothie-Bowls.

Bircher Müsli vegan

Meine Freundin Lisa hatte letzte Woche Geburtstag. Sie hat zum Frühstück eingeladen – wie jedes Jahr. „Soll ich wieder ein bisschen von meinem Bircher Müsli mitbringen. Das magst du doch so gerne“, habe ich sie gefragt. „Das ist ganz lieb von dir. Aber ich lebe doch jetzt vegan.“ Lisa? Vegan? Das passt ja überhaupt nicht zusammen. Aber gut! Es ist ihr Geburtstag. Und wenn Lisa sich etwas Veganes wünscht, dann bekommt sie es auch. Nicht irgendetwas, sondern ein veganes Bircher Müsli – weil sie es ja so gerne mag.

Die Haferflocken weiche ich ganz klassisch in Wasser ein. Und mische sie am nächsten Tag mit Mandelmilch. Auch eine Möglichkeit: Sojamilch, Reismilch oder Kokosmilch. Und natürlich Sojajoghurt oder Sojaquark.

Bircher Müsli für Morgenmuffel - richtig vorbereiten

„Aber ich habe doch morgens keine Zeit ...“ – Papperlapapp! Wenn es ein Frühstück gibt, das für Morgenmuffel gemacht ist, dann dieses.

Die Haferflocken müssen über Nacht eingeweicht werden, Milch und Zitronensaft hast du am nächsten Morgen in zehn Sekunden untergerührt. Bleiben nur noch Äpfel und Nüsse. Die Äpfel müssen weder geschält, noch entkernt werden und können im Ganzen über dein Müsli gerieben werden – dauert eine knappe Minute. Und die Nüsse? Die Nüsse sind mindestens genauso schnell über dein Müsli gerieben, du kannst sie aber auch nur grob hacken oder im Ganzen darauf verteilen. Du siehst – es braucht nur wenige Minuten, um eine gesunde Frühstückssleckerei zu zaubern. Die Ausrede „Ich habe keine Zeit“ – Schnee von gestern.

Fixes Frühstück: So mixt du dir ein Original Bircher Müsli

Du möchtest deine Äpfel schon am Abend vorher reiben? Davon rate ich dir ab. Der Sauerstoff der Luft färbt die Äpfel braun, sie sehen unappetitlich aus und verlieren an Geschmack. Wenn du mal wirklich überhaupt keine Zeit hast, dann reibe deine Äpfel über die Haferflocken und presse den Saft von mindestens einer ganzen Zitrone aus. Stelle die Apfel-Haferflocken-Mischung kalt. Die Säure schützt die Äpfel wenigstens ein bisschen vor dem Braunwerden - schmeckt aber lange nicht so gut wie frisch gemacht.

Ist Bircher Müsli gesund?

Noch einmal einen kurzen Blick auf die Geschichte des Bircher Müslis geworfen, erübrigt sich die Frage fast von allein. Ja, Bircher Müsli ist gesund – das klassische zumindest, nach dem Originalrezept von Dr. Bircher-Benner. Haferflocken versorgen dich mit allerhand Ballast- und Mineralstoffen, liefern viel Energie und machen lange satt. Bei Äpfeln ist es nicht anders. Die kleinen Steinfrüchte strotzen nur so vor Vitaminen, Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen. Nicht umsonst heißt es ‚an apple a day keeps the doctor away‘. Und nicht zu vergessen: Haselnuss- und Mandelkerne. Nüsse sind reich an Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und gesunden Fetten.

Und was ist mit meiner eigenen Interpretation? Hier ist Vorsicht geboten. Je nachdem, wie du dein Müsli verfeinerst, kann sich die gesunde Frühstücksschale in eine echte Zuckerbombe verwandeln. Klar – gegen ein paar Beeren und Bananen ist absolut nichts einwenden. Mit zuckerhaltigem Orangensaft, Schokolade und Müsli solltest du sparsam umgehen, wenn du Kalorien sparen willst.

Schweizer Klassiker international - 5 Ideen