

Veganes Bircher Müsli mit Kokosmilch

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Kokosmilch in deine Schüssel und küsst dich schon beim ersten Löffel wach.

- 1 -

Kokosmilch und Haferflocken verrühren und ca. 30 Minuten lang quellen lassen.

- 2 -

In der Zwischenzeit Apfel schälen, entkernen und fein reiben. Haselnüsse grob hacken.

- 3 -

Zimt, Vanille, Haselnüsse, Agavendicksaft und den geriebenen Apfel unter die gequollenen Haferflocken heben und gut vermischen. Auf zwei Schüsseln verteilen und mit Heidelbeeren und Mandelmus garnieren.

für 2 Portionen

8 Esslöffel Haferflocken
300 ml Kokosmilch
1 Apfel
2 Esslöffel Agavendicksaft
2 Prise(n) Zimt
2 Prise(n) gemahlene Vanille
4 Esslöffel Heidelbeeren
2 Esslöffel Mandelmus
4 Esslöffel Haselnüsse

Wer hat's erfunden? Während sich Food- und Fitnessblogger nahezu überschlagen mit verschiedensten Variationen für "Overnight Oats", müssen wir den Schweizern hier eindeutig den kulinarischen Vorrang lassen. Den Vorreiter hat sich nämlich bereits 1900 der Arzt Maximilian Bircher-Benner als "Bircher Müsli" aus der imaginären Kochmütze gezaubert. Die Grundzutaten aus Getreideflocken, Nüssen und Obst liefern morgens zum Frühstück gleich haufenweise Energie. Und das Beste: Sie sind auch noch zig Mal gesünder als jedes fertige Müsli aus dem Supermarkt. Möchtest du auf tierische Lebensmittel verzichten, haben wir hier ein veganes Bircher Müsli für dich. Statt Kuh- wandert hier