

## Bircher-Müsli

### **2 Esslöffel Getreide:**

z.B. Hafer, Gerste

in der Getreidemühle zu Flocken verarbeiten

und ca. 12h in etwas Wasser einweichen

Zwei **Äpfel** oder gleiche Menge anderes **Obst** (Birne, Orange, Banane, Kiwi...)

sowie

**Nüsse** und/oder **Samen** nach belieben

(Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Sesam, Leinsam, Sonnenblumenkerne.....)

das ganze mit ungeschlagener **Sahne** anrühren

und mit **Honig** nach Belieben süßen