

Häppchen/ Frühstück



07 / 2014
die gute EssIdee

Früchte- müsli

nach Bircher-Benner Art

Fotografie: Annika Schmitt



Früchtemüsli

nach Bircher-Benner Art

• schön frisch • braucht etwas Vorbereitung

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Einweichzeit mind. 3 Std. oder über Nacht

Zutaten für ca. 2 Portionen

80 g tegut... Vollkorn-Haferflocken „zart“
2 El Rosinen
200 ml Milch
50 g Schlagsahne
2 Orangen
1 Banane
2 Bio-Äpfel
1-2 El Zitronensaft
30 g Haselnusskerne
1 Msp. Zimt
2 El Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen mit Milch und Sahne übergießen, mind. 3 Std. oder über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.
2. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden. Banane schälen in Scheiben schneiden, Äpfel waschen, trocken reiben, entkernen, mit Schale grob raspeln, beides mit Zitronensaft vermischen. Haselnusskerne fein hacken.
3. Eingeweichte Haferflocken mit Zimt würzen, auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen, Obst und Nüsse darauf verteilen, mit Honig oder Agavendicksaft beträufeln.



Die zarten Vollkorn-Haferflocken der tegut... Eigenmarke werden in der Ulmer Schapfenmühle hergestellt. Die Mühle verarbeitet traditionell Hafer aus Deutschland.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter www.tegut.com/newsletter



tegut...
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)


Tipps

aus der tegut...
Kochwerkstatt

Lust auf Abwechslung?

Trockenfrüchte: Versuchen Sie anstelle der Rosinen auch mal Cranberries, klein geschnittene Aprikosen, Datteln oder Feigen.

Obst: Frische Früchte am besten nach Saison und Verfügbarkeit aussuchen. In der kalten Jahreszeit passen sehr gut: Äpfel, Birnen, Clementinen oder Weintrauben. Später im Jahr können Sie das Müsli mit frischen Beeren, Kirschen, Pflaumen oder Nektarinen fruchtig ergänzen.

Sonstiges: Leckere Nussvarianten sind Mandeln, Cashew- oder Walnusskerne. Zum Verfeinern eignen sich neben Zimt auch Vanille oder Anis.

