

## **+++** Birchermuesli

Mise en place et préparation: env. 20 min

6 c. à soupe **de flocons d'avoine**

3 c. à soupe **de lait condensé sucré**

3 c. à soupe **de lait**

1 **citron, jus**

mélanger tous les ingrédients dans un bol

6 **pommes**

émincer à la râpe à bircher dans le bol, mélanger aussitôt

100 g **de groseilles rouges**

décorer le muesli

### **Suggestions**

- Remplacer le lait condensé par du yogourt, du séré ou de la crème et ajouter 2 à 3 c. à soupe de sucre ou de miel.
- Selon goût, ajouter 2 à 3 c. à soupe de noisettes moulues, amandes ou noix finement concassées.
- Mélanger 1 dl de chantilly au muesli.

**Par personne:** lipides 3 g, protéines 5 g, glucides 42 g, 898 kJ (215 kcal)

### **Birchermuesli**

Il y a plus de cent ans, Maximilian Bircher-Benner, médecin zurichois, mit au point le birchermuesli, l'associant à son régime vital aux plantes fraîches. Il l'appela «d'Spys» (de l'allemand «die Speise», signifiant «le mets»), dont le composant principal était de la pomme râpée, enrichie de flocons d'avoine. Depuis lors, le birchermuesli a été développé de diverses manières et a conquis pratiquement le monde entier.

Zurich

