

Birchermüesli Overnight



408
kcal

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ziehen lassen: ca. 12 Std.
Für 2 Gläser von je ca. 5 dl
Für 2 Personen

50g grobe Haferflocken

1 rotschaliger Apfel,
grob gerieben

1 Birne, grob gerieben

20g helle Sultaninen

2 dl Orangensaft

360g Joghurt nature

1 EL Birnendicksaft (Birnel)

Haferflocken in die Gläser füllen. Apfel, Birne, Sultaninen und Orangensaft mischen, darauf verteilen. Joghurt verrühren, darauf verteilen, Birnendicksaft darüberträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht oder ca. 12 Std. ziehen lassen.

Pro Person: 408 kcal, F 9g, Kh 63g, E 12g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

Rezept ist, wo nicht anders vermerkt, für 2 Personen berechnet

Info

Overnight Müesli für Aufgeweckte

Das schnelle Powerfrühstück sättigt bis zum Mittag und ist ideal zum Mitnehmen. Am Abend Haferflocken (Oats) und Flüssigkeit (Milch, Getreide-Drink, Joghurt, Quark, Wasser oder Fruchtsaft) im Verhältnis 1:4 in ein Einmachglas geben, über Nacht im Kühlschrank durchweichen. Dadurch wird Phytinsäure abgebaut, was das Müesli leichter verdaulich macht. Morgens frische Früchte, Nüsse, Samen, Gewürze und Honig begeben.