

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Birchermüsli

Koch: Maximilian Weber

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Birchermüsli

- 150 g zarte Haferflocken
- 150 g kernige Haferflocken
- 150 ml Vollmilch (+ evtl. noch Milch zum Verdünnen)
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 TL Blütenhonig

Für das Topping

- 100 g gehackte Misch-Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse etc.)
- Zimt (gemahlen)
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 EL Blütenhonig
- 100 g Heidelbeeren
- 4 Minzblätter
- essbare Blüten

Quelle: ORF extra

Zubereitung

Am Vortag:

1. Für das Birchermüsli zuerst die beiden Haferflockensorten mit der Milch, dem Joghurt und etwas Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Dann den Apfel und die Birne waschen, fein raspeln und dazugeben. Den Honig (wenn nicht flüssig) erhitzen, ebenfalls zum Müsli geben und alles mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag:

2. Das Müsli gut durchrühren und eventuell mit ein wenig mehr Milch auf die gewünschte Konsistenz bringen.

3. Die Zitrone und die Orange filetieren, die Filets in eine Schüssel geben und mit ein wenig Honig marinieren. Die gemischten Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht braun sind.

4. Zum Schluss das Birchermüsli in einer Schüssel anrichten und mit etwas Zimt bestreuen. Dann die Heidelbeeren, die Zitronen- und Orangenfilets sowie die gerösteten Nüsse darauf verteilen und das Müsli mit frischen Minzblättern und essbaren Blüten garnieren.