Betty Bossi

Birchermüesli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

6 Esslöffel	**Haferflocken**	
3 Esslöffel	**gezuckerte Kondensmilch**	
3 Esslöffel	**Milch**	
1	**Zitrone,** nur Saft	alles in einer Schüssel mischen
6	**Äpfel**	an der Bircherraffel in die Schüssel reiben, sofort mischen
100 g	**Johannisbeeren**	Müesli damit garnieren

Tipps

- Statt gezuckerte Kondensmilch Joghurt, Quark oder Rahm und 2–3 Esslöffel Zucker oder Honig verwenden.
- Nach Belieben 2–3 Esslöffel gemahlene Haselnüsse, Mandeln oder Baumnüsse, fein gehackt, beigeben.
- 1 dl Schlagrahm unter das Müesli mischen.

Pro Person: 3 g Fett, 5 g Eiweiss, 42 g Kohlenhydrate, 898 kJ (215 kcal)

Birchermüesli

Vor über hundert Jahren entwickelte der Zürcher Arzt Maximilian Bircher-Benner das Birchermüesli als Teil seiner vitalen Frischpflanzendiät. Er nannte das Müesli «d'Spys», deren Hauptbestandteil geriebene Äpfel waren, angereichert mit Haferflocken. Seither hat sich das Birchermüesli vielfältig weiterentwickelt und seinen Siegeszug fast rund um die Welt angetreten.

Zürich

Rezept Betty Bossi
Schwiizer Chuchi / 2009
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch