



## Echtes Schweizer Birchermüesli

*Das Birchermüesli wurde nach Dr. Bircher benannt, einem Arzt, der sein Wissen über gesunde Ernährung mit der Vorliebe für gutes Essen zu verbinden wusste. Er war ein Pionier der **Vollwertkost**. Birchermüesli wurde ursprünglich als leichtes, vollwertiges Abendessen gereicht. Es schmeckt aber auch wunderbar zum Frühstück.*



### Portion für 4 Personen

150 g **Haferflocken** (möglichst feine)

3-4 dl Milch

1 Apfel

3 EL Zitronensaft

Zucker oder Honig (nach Belieben)

gehackte Nüsse (nach Belieben)

getrocknete Weinbeeren (nach Belieben)

1 Becher Joghurt

klein geschnittene Saisonfrüchte (Beeren, Birnen, **Zwetschgen**...)

### Hilfsmittel

Bircher **Raffel**



### Zubereitung:

Die Haferflocken in der Milch **einweichen** (die Einweichzeit richtet sich nach der Feinheit der Flocken und dauert mindestens zwei Stunden. Am besten weicht man die Flocken über Nacht ein). Danach den Zitronensaft begeben. Mit Zucker oder Honig süßen. Den Apfel mit der Schale an der Bircher Raffel (oder an einer normalen, feinen Raffel) reiben und unterheben. Den Joghurt darunter rühren. Nach Belieben Nüsse, Weinbeeren und frische Beeren und/oder Früchte dazu geben und servieren.

### Glossario:

**Vollwertkost, die:** cibo integrale, mangiare integrale

**Haferflocke, die:** fiocco d'avena

**Zwetschge, die:** prugna

**Raffel, die:** schweizerisch für *Reibe* (grattugia)

**einweichen:** ammolare