



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

## Bircher Müsli

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Am guten, alten Bircher Müsli als gesundes Frühstück, kommt man nicht vorbei. Sie können die Basis aus Haferflocken, Milch, Apfel und Joghurt nach Lust und Laune flüssiger, cremiger oder bissfest zubereiten. Wir stellen Ihnen hier die **vegane** Variante des Bircher Müsli vor.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 EL Haferflocken (ca.85 g)</li></ul>	<b><i>Für den nicht fastenden Partner:</i></b>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 ml Hafer- oder Mandeldrink</li><li>• 8 EL Soja-Joghurt</li><li>• 1 EL Ahorn- o. Agavensirup</li><li>• 8 Mandeln, gemahlen</li><li>• 2 Äpfel</li><li>• 2 EL Rosinen</li><li>• 1 Prise Zimt</li></ul>	<p>Als Frühstück ausreichend.</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> Die hier aufgeführte Variante ist sowohl für Vegetarier, als auch für Veganer geeignet.</p>
---	---

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
265	6 g	6 g	15 g

### Zubereitung:

1. Haferdrink, Haferflocken und Soja-Joghurt vermengen. Mindestens 20 Minuten, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Äpfel mit Schale raspeln, mit den Haferflocken mischen.
3. Rosinen und Agavensirup hinzugeben und alles gut vermengen.
4. Auf zwei Müslischalen verteilen.
5. Mit Joghurt, Heidelbeeren, gehackten Mandeln und dem Ahornsirup garnieren. Eine Prise Zimt darüber streuen.

### Rezept-Tipp:

Garnieren Sie Ihr Bircher Müsli mit anderem Obst oder TK-Beeren. Das bringt Abwechslung. Ein zusätzlicher TL Leinöl macht das ganze noch gesünder. Auch Ihre Lieblingsgewürze dürfen ins Spiel kommen: Muskat, Kurkuma, Kreuzkümmel (gut für gesunde Gelenke) sowie Ingwerpulver ziehen nachts gut in das Müsli ein.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

Nuss- oder Fruchtmus, Nüsse und Saaten eignen sich ebenfalls als Topping. Probieren Sie so lange aus, bis es Ihnen richtig gut schmeckt! Bircher Müsli ist lecker und auch perfekt zum Mitnehmen!

**Übrigens...**

**Schweizer Großmütter bereiteten Bircher Müsli häufig in großen Mengen für die ganze Familie zu und lagerten es dann einige Tage im Kühlschrank.**

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.