



Birchermüesli

Du nimmst:

6 grosse Löffel Haferflocken oder Flockenmischung
2 grosse Löffel Sultaninen (wenn Du sie magst)
1 dl Milch

Das mischst du alles zusammen und lässt es etwas stehen, am besten über Nacht.

Dann gibst du dazu:

500 Gramm Nature- oder Frucht-Joghurt
1 kleiner Löffel Zimt
2 Äpfel
300 Gramm andere Früchte oder Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Zwetschgen)
3 grosse Löffel gemahlene Nüsse

Die Äpfel raffelst du grob. Die Früchte schneidest du in kleine Stücke.
Alles zusammen gibst du zu den Haferflocken. Jetzt alles gut mischen
und fertig ist dein Birchermüesli!

(1 grosser Löffel = 1 Esslöffel // 1 kleiner Löffel = 1 Teelöffel)

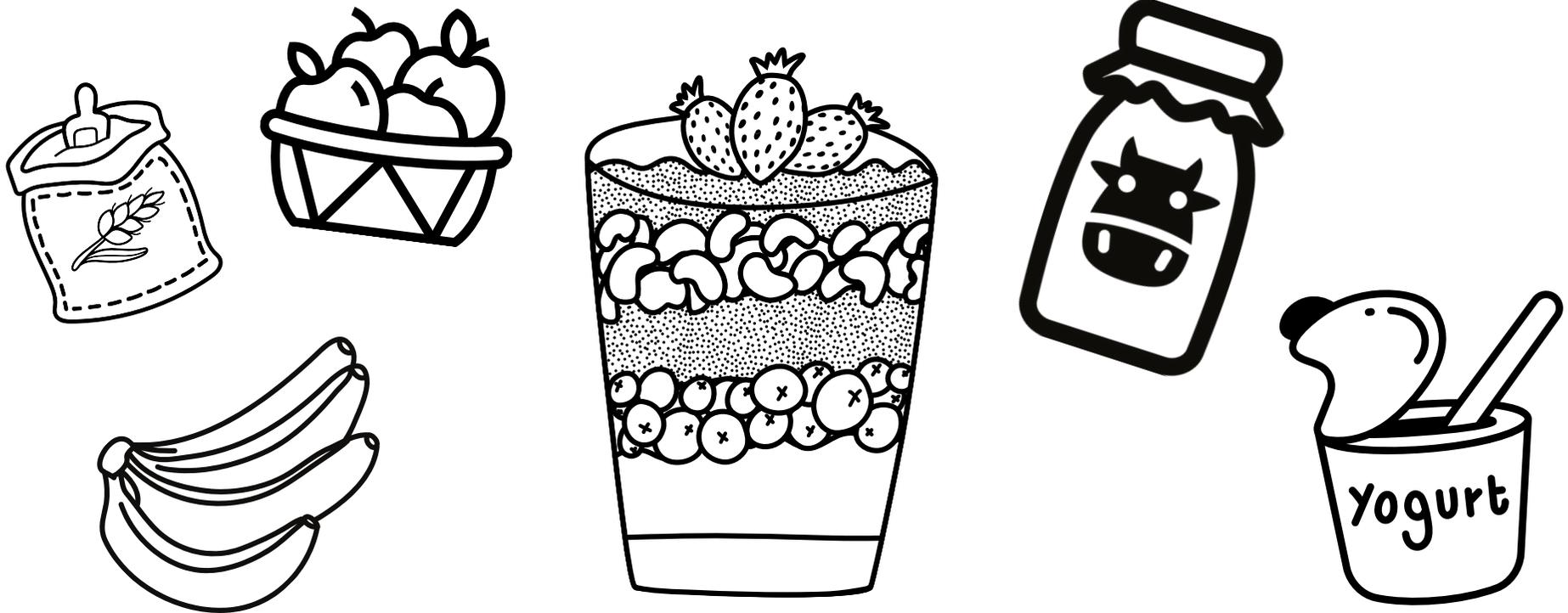




Birchermüesli



(Das Rezept findest du auf der Rückseite)



Fertig mit malen? Hol Dir eine Belohnung in der Hofküche (Koch- und Backstand der Bäuerinnen) ab!

(Pro Kind eine Belohnung!)