Hanusel Hof

Allgäuer Bircher Müsli – mit viel Energie in den Tag



Zutaten für 4 Portionen

200 g zarte Haferflocken
250 ml frische Allgäuer Milch
200 g Naturjoghurt
100 ml Sahne (leicht geschlagen)
1 säuerlicher Apfel aus regionalem Anbau
1 Birne
1 EL Zitronensaft
2 EL Allgäuer Blütenhonig oder Markus Immenflug (Honig)
40 g gehackte Haselnüsse
30 g gehobelte Mandeln
2 EL Rosinen
1 Prise Zimt
Einige frische Beeren der Saison (optional)
Frische Minze zum Garnieren

Zubereitung

Die Haferflocken mit der Milch vermengen und für mindestens zwei Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Dadurch erhalten sie ihre angenehm cremige Konsistenz.

Den Apfel und die Birne waschen, entkernen und grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit das Obst seine frische Farbe behält.

Anschließend den Naturjoghurt, den Allgäuer Blütenhonig (oder Markus Immenhonig) und eine Prise Zimt unter die eingeweichten Haferflocken rühren. Die geraspelten Früchte sowie die Rosinen hinzufügen und alles sorgfältig vermengen.

Zum Schluss die leicht geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Dadurch wird das Bircher Müsli besonders locker und fein.

Vor dem Servieren das Müsli auf Schalen verteilen und mit gehackten Haselnüssen, gerösteten Mandelblättchen und – je nach Saison – mit frischen Beeren garnieren. Ein kleiner Honigfaden und einige Blätter frische Minze sorgen für einen aromatischen Abschluss.

Serviertipp

Besonders gut schmeckt das Allgäuer Bircher Müsli mit frischer Heumilch, regionalem Naturjoghurt und knackigen Äpfeln von Streuobstwiesen. Es eignet sich hervorragend als leichtes Frühstück oder als frischer Start in den Tag.