

## Basic Bircher Müsli

Ich gehöre zu den Menschen, die in den frühen Morgenstunden nur wenig kommunikativ sind. Ich schlurfe, zumeist nur mäßig gut gelaunt, zur Kaffeemaschine und drücke als erstes auf die Espressotasse. Anschließend begeben sich auf Nahrungssuche. Je früher der Morgen, desto einfacher kann bitte das Frühstück ausfallen. Perfekt für alle Tage, an denen Flynn der Meinung ist, 6.30 Uhr sei die perfekte Zeit um munter und fröhlich nach Essen und Milch zu verlangen, ist dieses Bircher Müsli. Vorbereitet wird es schon am Abend. Somit muss ich am nächsten Morgen nichts weiter tun, als die Kühlschranktür zu öffnen, ein Glas Bircher Müsli zu krallen, einen Löffel zu schnappen und los zu mampfen. Und mit etwas Kaffee und einem leckeren Frühstück im Magen, werd auch ich langsam zum Menschen.

### Zutaten für 3 Portionen

---

- 150 gr - Haferflocken
- 200 gr - Naturjoghurt
- 400 ml - Milch
- 1 Päckchen - Vanillezucker
- 1 TL - Zimt
- 1 - Apfel, gerieben
- -

### Zubereitung:

---

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Für mind. 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen (entweder direkt in der Schüssel lassen und später portionieren oder zuvor in kleine Gläser füllen).
3. Nach Belieben mit Obst und Nüssen servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia