

## Bircher Müsli

Zutaten für ca. 4 Portionen:

150 g Haferflocken  
300 g Milch  
60 g Apfelsaft  
2 mittelgroße rotschalige Äpfel  
2 El Zitronensaft  
1-2 El Honig  
300 g cremigen Joghurt

Nüsse, frisches und getrocknetes Obst, Knusperflocken, Kokosflocken usw.

Der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) studierte schon früh die Heilkraft der frischen Pflanze, die Sonnenergie aufzunehmen und umzusetzen versteht. 1891 eröffnete er in Zürich eine Arztpraxis und gründete dort 1895, um seine Erkenntnisse noch besser umsetzen zu können, seine eigene Klinik. Um 1900 begann er, seinen Patienten eine Apfel-Diätspeise zu empfehlen, die unter dem Namen Bircher Müsli berühmt wurde.

### Zubereitung:

1. Haferflocken in Milch/Apfelsaft einweichen.  Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Stärke nimmt die Flüssigkeit auf und quillt, die Haferflocken werden weich.
2. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln  
Mit 2 El Zitronensaft beträufeln.
3. Geraspelten Apfel, Honig und Joghurt unter die eingeweichten Haferflocken rühren.
4. Müsli in Schüsseln anrichten.  
Mit dem gewünschten Nüssen, Flocken und Obst obendrauf servieren.