Birchermüesli von Esther F

Mengen für 10 Personen

225 g Haferflocken	
6 dl Milch	Anteil Hafermilch berücksichtigen für LF Ernähung. Haferflocken mit Milch und wenig Zitronensaft mischen, kurz stehen lassen
200 g Äpfel	
200 g Birnen	
1.5 Stück Bananen (Stk)	Bei Milcheiweiss- und Laktoseintoleranz weglassen
150 g Nature Joghurt	Bei Milcheiweiss- und Laktoseintoleranz weglassen
150 g Früchtejoghurt	Alles zufügen und gut mischen, evtl. wenig Zucker oder Honig beifügen