



Birchermüesli

von Esther F

Mengen für 20 Personen

450 g Haferflocken	
1.2 Liter Milch	Anteil Hafermilch berücksichtigen für LF Ernährung. Haferflocken mit Milch und wenig Zitronensaft mischen, kurz stehen lassen
400 g Äpfel	
400 g Birnen	
3.0 Stück Bananen (Stk)	Bei Milcheiweiss- und Laktoseintoleranz weglassen
300 g Nature Joghurt	Bei Milcheiweiss- und Laktoseintoleranz weglassen
300 g Früchtejoghurt	Alles zufügen und gut mischen, evtl. wenig Zucker oder Honig beifügen