# Frühstücksmüesli von Bernhard Häfliger

Mengen für 10 Personen

Achtung! Immer zusammen mit Zmorge [Grundrezept]

| | |
|---|---|
| 200 g Haferflocken | |
| 5 dl Milch | |
| 250 g Trauben | |
| 15 g Rosinen | |
| 350 g Äpfel | |
| 350 g Birnen | |
| 180 g Orangen | |
| 100 g Bananen | |
| 30 g Nüsse gehackt | |
| 100 g Zucker | |
| 80 g Jogurt | Fruchtjoghurt |
| 7 ml Zitronensaft | |

Haferflocken 3h vor dem Essen in kalter Milch einweichen, Zucker und Rosinen beigeben.
Gewaschene, geschälte und fein geschnittenen Früchte 1h vor dem Essen mit den müssen beigeben und vermischen.
Vor dem Essen mit Joghurt verfeinern