



**FRÜHSTÜCKSBREI
BIRCHERMÜSLI**

REZEPT FÜR 1 PORTION

FRÜHSTÜCKSBREI BIRCHERMÜSLI

Zubereitungszeit: 8 Minuten - über Nacht einweichen

ZUTATEN

20 g Haferflocken
1 kleiner Apfel
3 EL Orangensaft
100 ml Vollmilchjoghurt

START: ZWISCHEN DEM 10. UND 12. MONAT
(WENN ALLE ANDEREN MAHLZEITEN BEREITS ERSETZT WURDEN)

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken im Mixer fein zerkleinern und in eine Schüssel geben.
Hinweis: Wenn Ihr Baby kauen kann, ist Schritt 1 nicht mehr notwendig.
2. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, dann fein reiben und zu den Haferflocken geben.
3. Orangensaft und Joghurt sorgfältig untermischen.
4. Mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

VARIANTEN

1 EL gemahlene Mandeln oder Kokosraspeln in Schritt 1 hinzufügen.

TIPP

Gekühlt und in einem luftdicht verschlossenen Behälter ist das Müsli bis zu 48 Stunden haltbar.



Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

in Kooperation mit

