

Veganes Bircher Müsli



Veganes Bircher Müsli ist ganzjährig eine meiner liebsten Frühstücksoptionen - und das aus mehreren Gründen: es schmeckt einfach phantastisch, es ist gesund, es macht langanhaltend satt und man kann es für mehrere Tage im Voraus zubereiten, ohne daß es an Geschmack einbüßt (die Optik leidet schon nach ein paar Tagen im Kühlschrank - aber dann muß man sich eben ein bißchen mehr Mühe mit den Toppings geben!). Und außerdem kommt das Originalrezept dieses wunderbar sättigenden Frühstücks aus der Schweiz - und ich liebe die Schweiz! Aber probiert es doch einfach aus, dann werdet Ihr sehen: es ist einfach perfekt - und mit Hilfe einer Küchenmaschine ist es auch ganz schnell fertig. Ich mache immer gleich eine große Schüssel, was in etwa sechs großen Portionen (oder eben entsprechend vielen kleinen) entspricht. Man kann natürlich auch jeden anderen veganen Joghurt dafür nehmen (ich habe es auch schon mit ganz normalem ungesüßten Sojajoghurt zubereitet) - aber glaubt mir: mit der Provamel Joghurtalternative Soja-Mandel ist es am allerallerleckersten!

Zutaten

- 3 Becher Provamel Joghurtalternative Soja-Mandel á 500 g
- 3-6 Äpfel (je nach Größe und Geschmack: ich nehme immer recht viele Äpfel!)
- 500 g fertige Bircher Müsli Mischung, zum Beispiel aus der Minderleinsmühle oder von Rapunzel

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Der Soja-Mandel-Joghurt wird vollständig in eine große, dicht schließende Schüssel gegeben und mit der Bircher Müsli Mischung gut vermengt. Wieviel man von der Müslimischung nimmt, ist Geschmackssache: ich nehme auf diese Menge (1,5 kg) Joghurt 500 g Müslimischung. Wenn Euch das nach dem Quellen zu fest ist, gebt Ihr einfach noch ein wenig Joghurt hinzu und nehmt das nächste Mal weniger Müsli. Als nächstes werden die Äpfel (mit Schale, aber ohne Kerngehäuse) in der Küchenmaschine oder von Hand fein gerieben und zu der Müsli-Joghurt-Mischung gegeben.

Nun wird alles gut miteinander vermischt.

Vor dem Verzehr darf das vegane Bircher Müsli noch etwas quellen. Danach wird die gewünschte Portion entnommen und mit Früchten nach Wahl serviert.

Gut verschlossen im Kühlschrank hält sich das vegane Bircher Müsli mindestens fünf Tage. Aber vor dem Entnehmen einer Portion muß es unbedingt vollständig und gründlich umgerührt werden!