



# Bircher Müsli einfach selber machen

**Rezept für:** 3 Personen

## Zutaten:

1 Apfel  
100 g kernige Haferflocken  
220 g Milch  
150 g Skyr oder Joghurt  
1 EL Honig  
Zimt  
15 g Walnüsse oder andere Nüsse,  
gehackt  
25 g Früchte oder Beeren frisch oder  
tiefgekühlt

## Topping:

Früchte oder Beeren

Mein Tipp: Das Rezept kann prima verdoppelt und verdreifacht werden, dann eignet es sich als Mitbringsel zum Brunch oder als Frühstück für die Kollegen.

## Quelle:

<https://www.organisation-mit-sabine.de/overnight-oats-bircher-muesli-einfach/>

## Zubereitung:

Zubereitung Bircher-Müsli herkömmlich

Apfel fein raspeln.  
Danach Haferflocken, Nüsse, Milch, Honig, Skyr oder Joghurt und Zimt hinzugeben und alles vermischen.  
Die Beeren unterheben und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.  
Am nächsten Morgen mit Früchten oder Beeren bestreuen.

Zubereitung Bircher-Müsli im Thermomix®

Übrigens, für die doppelte oder 3-fache Menge können die Einstellungen im Thermomix unverändert bleiben.

Apfel vierteln, entkernen und im Mixtopf 4 Sekunden/Stufe 5 raspeln.

Danach Haferflocken, Nüsse, Milch, Honig, Skyr oder Joghurt und Zimt hinzugeben und alles in 15 Sekunden/Stufe 4/Linkslauf mischen.

Die Beeren unterheben, das Müsli umfüllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Morgen mit Früchten oder Beeren bestreuen.