

Blitzschnelles Bircher-Müsli aus dem Thermomix

Portionen: 4

Dauer: 10 min.

4 geh. EL zarte
Haferflocken

in einem Schälchen mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, sodass die Flocken gerade so schwimmen. Zum Quellen beiseite stellen.

3 Hände voll Nüsse

(z.B. Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne und Sonnenblumenkerne)

6 Datteln, entsteint

in den Mixtopf geben, Messbecher einsetzen und **5 Sek. Stufe 6** hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben.

3 Stück Obst

(z.B. eine Banane, ein Apfel und eine Birne) waschen bzw. schälen und vierteln. In den Mixtopf geben.

4 Trockenpflaumen

zum Obst und den Nüssen geben und **5 Sek. Stufe 5** reiben. Erneut mit dem Spatel nach unten schieben.

2 EL Sahne

4 geh. EL Naturjoghurt

und den gequollenen Hafer zur Obst-Nuss-Mischung geben und **10 Sek. Stufe 3,5** unterrühren. Sofort servieren oder in einem luftdicht verschließbaren Gefäß ca. ein bis zwei Tage lang im Kühlschrank haltbar.

