



# BIRCHER SMÜSLI



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

I. Den Apfel vierteln und gemeinsam mit allen weiteren Zutaten in den Mixer geben.

II. Die Zutaten mixen bis eine smoothie aber noch stückige Konsistenz erreicht ist.

III. Vor dem Verzehr mit Beeren oder anderem Obst garnieren und dann schmecken lassen!

**TIPP:** Bereite das Smüsli nach Möglichkeit am Vorabend zu. In der Nacht können die Haferflocken und Leinsamen gut durchziehen und das Apfelaroma aufnehmen!

## ZUTATEN:

150g Quark

200ml Milch deiner Wahl

50g grobe Haferflocken

1EL gehackte Walnüsse

1EL Leinsamen

1EL Trockenobst (Datteln, Cranberries, Rosinen)

1 Apfel

Frisches Obst nach Bedarf



Zubereitungszeit: 10min

## PROBIERE AUS:

Um das Bircher Smüsli abzurunden, verfeinere es mit Zimt, frischer Vanille und ein wenig Honig. Milch: 3,5%, 1,5%, Mandel-, Reis- oder Sojamilch – du darfst es dir aussuchen!