



## Bircher-Müsli

Zutaten:

1-2 Äpfel  
200 g Haferflocken  
100 g gehackte Mandeln  
200 g (pflanzlicher) Joghurt  
ca 300 ml Wasser  
40 g Erythrit (oder 1 EL Honig)  
etwas Zimt oder Vanille

Zubereitung:

Äpfel raspeln. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen und dann die geraspelten Äpfel unterheben.  
In Schraubgläser aufteilen.

