



Ausgewogene vegane Rezepte

Birchermüesli



Nährwertangaben pro Portion

Energie	594 kcal
Protein	21 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	66 g



Ausgewogene vegane Rezepte

Birchermüesli

Für 1 Portion

Zutaten

50 g	Haferflocken
150 g	Sojajoghurt natur
3 EL	Haferdrink
1 TL	Zitronensaft
90 g	Reife Banane, in Scheiben geschnitten
45 g	Apfel, grob gerieben
45 g	Beeren-Mischung
1 EL	Mandeln
½ TL	Zimt

Toppings

½ EL	Haselnüsse
1 EL	Himbeeren



Zubereitung

1. Alle Zutaten (mit Ausnahme der Toppings) gut miteinander vermischen. Mindestens eine halbe Stunde (oder über Nacht) kühlstellen.
2. Anschliessend mit Haselnüssen und Himbeeren garnieren. Kalt geniessen.

Tipp: Calciumangereicherten Sojajoghurt und Haferdrink verwenden.