



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Birchermüesli



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	600 kcal	
Eiweiss	18 g	12%
Kohlenhydrate	80 g	54%
Fett	23 g	34%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.sgs-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 2025



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Birchermüesli

Für 4 Portionen / Vorbereitungszeit: ca. 1 Stunde quellen lassen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten

200 g	Haferflocken
1 dl	Vollmilch
2 EL	Sultaninen
400g	Joghurt nature 3,6%
½	Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
1	Messerspitze Zimt
3	mittelgrosse Äpfel
400 g	Erdbeeren
2 EL	Haselnüsse gemahlen
2 TL	Zucker

Dazu:

4	Scheiben Vollkornbrot
40g	Butter



Zubereitung

Flocken mit Milch und Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.

Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunter rühren. Äpfel mit der Bircherraffel dazu reiben und sofort mischen. Erdbeeren waschen, schneiden und zusammen mit den Nüssen daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen und leicht süssen.

Müesli in Suppenteller anrichten.

Zusammen mit einem Stück Vollkornbrot und 10g Butter servieren.

Tipps:

- Einen Teil des Joghurts durch Quark ersetzen.
- Statt Erdbeeren Pfirsiche, Aprikose verwenden.
- Statt gemahlene, gehackte Nüsse verwenden.
- Statt Sultaninen andere, klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden, z.B. Aprikosen, Pflaumen.
- Statt Zucker flüssigen Honig zum Süssen verwenden.