# BIRCHER MUESLI

für 2 Personen

## ZUTATEN

1 Banane
1/2 Apfel (mit Schale)
100 g feine Haferflocken
50 g gemischte Kerne
(z.B. Sonnenblumen-, Kürbis- oder Sojakerne)
30 g getrocknete Cranberries
1 EL Chia-Samen
200 ml Hafermilch
100 g Blaubeeren
100 g Himbeeren
Kokoschips

## ZUBEREITUNG

Die Banane schälen, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Beides in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Haferflocken, Kerne, Cranberries, Chia-Samen, Hafermilch und 1 EL Blaubeeren ebenfalls hinzufügen. Alles auf niedriger Stufe kurz durchmixen. Die Masse darf gerne noch eine grobe Konsistenz haben.

Im Kühlschrank für mehrere Stunden oder besser über Nacht durchziehen lassen. Zusammen mit den Beeren und Kokoschips servieren.