



Bild © [VirtualSteve auf wikimedia](#) – Rezept-Tipp von Sina Straub

Overnight-Bircher Müsli

Zutaten

- **40 g** Haferflocken
- **100 ml** Milch oder eine pflanzliche Alternative
- **50 g** Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
- **1 kleiner** Apfel (grob geraspelt)
- **1 EL** Rosinen
- **1 EL** gehackte Nüsse
- **1 Prise** Zimt
- Je nach Wunsch: Früchte z.B. Himbeeren als Topping

Zubereitung

Raspel den Apfel mit einer groben Reibe. Vermenge alle Zutaten (außer die Früchte) im Becher gründlich, sodass die Haferflocken vollständig von der Flüssigkeit bedeckt sind. Verschließe den Becher und stelle ihn für mindestens 4 Stunden, am besten aber über Nacht, in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen kurz umrühren.

Im Schraubdeckel hat es noch Platz für ein paar frische Früchte (je nach Wunsch), die du vor dem Verzehr auf dein Müsli schütten kannst.

Tip: Da das Müsli am Vortag gemacht und in den Kühlschrank gestellt wird:

Farbigen Klebezettel an die Innenseite der Wohnungstür kleben mit Aufschrift 'Müsli nicht vergessen!'