

Bohlsener
MÜHLE



Selbst eine gute Idee? Sende dein Rezept an: social@bohlsener-muehle.de Folge uns auf Instagram oder Pinterest für mehr Ideen!



Bircher-Müsli mit Birne

Für die Bircher-Basis-Mischung

200 g Haferflocken | Bohlsener Mühle

200 g Hirseflocken

200 g Buchweizenflocken | Bohlsener Mühle

100 g Leinsaat | Bohlsener Mühle

100 g Rosinen

100 g Sonnenblumenkerne | Bohlsener Mühle

100 g Kürbiskerne | Bohlsener Mühle

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 4

Für das Müsli

40 g Bircher Mischung

1 Stück Birne

1 Esslöffel Nussmus (z.B. Cashew- oder Mandelmus)

100 ml Wasser oder Pflanzenmilch

optional

0.5 Teelöffel gemahlener Zimt

0.5 Teelöffel gemahlener Ingwer

etwas Salz

Nüsse, Kerne & Trockenfrüchte nach Belieben

Für die Bircher-Mischung

1.

Für die Bircher-Mischung alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und in ein großes verschließbares Vorratsglas füllen.

Für das Müsli am Vorabend die gewünschte Flockenmenge einweichen. Dazu die Bircher-Mischung in eine kleine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Zum Servieren die Birne grob raspeln, dabei Stielansatz

und Kerngehäuse aussparen. Die Raspel unter die gequollenen Flocken heben. Aus dem Nussmus und etwa 80 ml warmem Wasser im Mixer eine Nussmilch herstellen.

Optional mit Zimt, Ingwer und/oder Salz abschmecken. (Alternativ alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.)

Das Müsli mit der Nussmilch übergießen, verrühren und optional mit gehackten Nüssen, Kernen und/oder Trockenfrüchten genießen.

Rezept aus: Schweizer, Estella (Prestel Verlag) (2022), Das Nuss-Kochbuch: 80 vegane Rezepte zum Kochen und Backen mit Nüssen, München.

Foto: Winfried Heinze

[Das Nusskochbuch](#)

[**Challenge „Klimafreundlich kochen“**](#)

vom GoodFoodCollective