

März 2015

Apfel-Dattel-Müesli

Rezept für ca. 4-6 Portionen, zum Frühstücksbrunch

5 EL Haferflocken, grob	in eine Schüssel geben
1 ½ dl Milch	
2 EL Zucker	zugeben, ca. 20 Min. quellen lassen
2 Becher Sauerhalbrahm (oder Sauermilch)	
Wenig abgeriebene Zitronenschale	
½ Zitrone, Saft	daruntermischen
3 mittlere, rötliche Äpfel, gewaschen	zwei Äpfel an der Bircherraffel in die Masse raffeln, gut mischen, den dritten Apfel kleinwürfeln und daruntermischen
4 grosse Medjoldatteln, geschnitten	daruntermischen
Evtl. Zucker, nach Belieben	zugeben, falls Bedarf, bis zur Verwendung kühlstellen

TIPP:

- ▶ Je nach Konsistenz noch etwas Milch zugeben
- ▶ Sauermilch durch Quark ersetzen
- ▶ Anstelle von Datteln können auch Dörraprikosen oder Feigen verwendet werden