

KOKOSNUSS, QUINOA & LINSEN BIRCHER MÜSLI

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Tassen (500 ml) Haferflocken
- 2 Tassen (500 ml) gebrochene rote Linsen (bissfest gekocht, dann geschüttelt und gut abgetropft)
- 1 Tasse (250 ml) Quinoa
- 1 Tasse (250 ml) grüner Apfel, gewürfelt
- 2 Tassen (500 ml) Kokosnussmilchgetränk*
- 2 Tassen (500 ml) Kokosnussjoghurt**
- 3 Esslöffel (45 ml) Honig
- 3 Esslöffel (45 ml) Orangensaft
- 3 Esslöffel (45 ml) Ananassaft
- ½ Tasse (125 ml) goldene Rosinen
- 1 Tasse (250 ml) Banane, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Tasse (125 ml) Walnüsse, grob gehackt

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Tasse (250 ml)

Pro Portion:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| - Kalorien 300 | - Zucker 21 g |
| - Fett insgesamt 8 g | - Eiweiß 8 g |
| - Gesättigtes Fett 3,5 g | - Natrium 90 mg |
| - Cholesterin 0 mg | - Kalium 447 mg |
| - Kohlenhydrate 50 g | - Folsäure 88 mcg |
| - Ballaststoffe 7 g | |

*Wenn Sie keine Kokosmilch zur Verfügung haben, ersetzen Sie sie einfach durch eine beliebige pflanzliche Milch wie Mandel-, Hafer- oder Cashew-Milch, aber auch normale Milch ist geeignet.

**Wenn Sie keinen Kokosnussjoghurt haben, können Sie auch jeden anderen pflanzlichen oder griechischen Joghurt verwenden.

Zubereitung:

1. Haferflocken, Linsen, Quinoa, Apfel, Milch, Joghurt, Honig und Säfte in einer Schüssel mischen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen, damit der Teig fest wird. Die Mischung kann bis zu 36 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu servieren.
2. Vor dem Servieren mit den Rosinen, Bananen und Walnüssen garnieren. Kalt servieren.