Birchermüsli mit Papaya

Zutaten (für 2 Personen):

· 80 g kernige Haferflocken
· 1 EL Rosinen
· 250 ml (1,5% Fett) Milch
· alternativ: Wasser
· 300 g Papaya
· 1 Apfel
· 150 g (1,5%) Naturjoghurt
· 2 TL Zitronensaft
· 1 EL Pekannüsse
· 1 EL Apfelchips

Am Vortag Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel mit Milch verrühren und abgedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Tag Papaya halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Apfel waschen und auf einer Gemüsereibe rund um das Kerngehäuse fein raspeln. Apfelraspel und die Hälfte der Papayawürfel mit dem Joghurt vermengen und unter den Haferflockenmix rühren. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

Den Müslimix auf Schalen verteilen. Die Pekannusskerne grob hacken und übrige Papayawürfel darüberstreuen. Mit Apfelchips garniert servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen