

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
BIRCHERMYSLI
MED ÆBLE





SPIS BIRCHERMYSLI MED ÆBLE

👤 1 portion

🕒 45 minutter

INGREDIENSER

Dagen inden (helst)

125 g finvalsede havregryn
25 g chiafrø
250 g mælk
75 g æblemost

På dagen

130 g græskarkerner
750 g æbler
20 g honning
500 g græsk yoghurt 10 %

Dessertversion

150 g vindruer, halverede
30 g mørk chokolade, hakket
50 g græskarkerner (eller mandler)
125 g æbler, i tern
250 g flødeskum, letpisket
Evt. lidt flormelis, hvis desserten
ønskes sødere

FREM GANGSMÅDE

Dagen inden (helst)

- 1 Bland havregryn og chiafrø i en beholder.
- 2 Tilsæt mælk og æblemost, og rør godt rundt, så væsken er jævnt fordelt.
- 3 Dæk beholderen til, og stil den på køl – helst natten over.

På dagen

- 4 Rist græskarkernerne på en tør pande, til de er gyldne. Lad dem køle af, og hak dem groft.
- 5 Riv æblerne groft.
- 6 Kom de udblødte havregryn i en stor skål, og tilsæt revet æble, ristede græskarkerner, honning og yoghurt.
- 7 Rør godt rundt, smag til, og anret müslien i en serveringsskål.
- 8 Servér evt. med friske bær eller tern af frugt samt lidt ekstra hakkede græskarkerner eller nødder.

Dessertversion

- 1 Vend vindruer, æbletern, hakket chokolade og ristede nødder i myslien.
- 2 Fold forsigtigt flødeskummet i.
- 3 Smag evt. til med lidt flormelis, og server som dessert.

OBS

Husk at forberede den første del dagen inden – eller som det allerførste på selve dagen.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beating people uncertainty

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv