



Bircher Müsli für Baby und Kleinkind



vegetarisch

ab 10. Monat

Zutaten

• Zutaten für 1 Portion

- 50 g Birne
- 50 g Apfel
- 100 g Naturjoghurt
- 2 EL zarte Haferflocken
- 1 TL gemahlene Nüsse (nach Wahl Haselnüsse, Mandeln o.ä.)

So bereitest du das Bircher-Müsli zu

Das Bircher-Müsli sollte wie ein [Overnight Oat](#) (eigentlich ist es ja auch nix anderes) am besten über Nacht ziehen – dabei quellen die Haferflocken auf und werden schön cremig.

1. Gib den Joghurt in eine kleine Schüssel, füge die Haferflocken und Nüsse hinzu.
2. Den Apfel und die Birne schälst du und raspelst sie dann mit dazu.
3. Rühre alles ordentlich um und stelle dein Bircher Müsli über Nacht an einen kühlen Ort.
Am Morgen hast du so ein schnelles und vollwertiges Frühstück für dein Baby, das auch älteren Kindern und Mama sowie Papa schmeckt.

Du kannst vom Bircher Müsli auch immer gleich die doppelte Menge zubereiten und es im Kühlschrank aufbewahren – es wird umso leckerer, desto länger es durchzieht. Wundere dich nicht, wenn dein Bircher Müsli etwas braun wird. Das ist ganz normal und unbedenklich. Du



könntest diesen kleinen Schönheitsfehler durch die Zugabe von etwas Zitronensaft umgehen.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>