

BIRCHERMÜSLI MIT GRANAT- APFEL- & ORANGENSIRUP

ZUTATEN für 2 Portionen

100 g Birchermüsli-Flocken
50 ml Milch
25 g Skyr oder Topfen/Quark
100 ml Joghurt 1%
½ Apfel, geschält, entkernt, gerieben, 2 EL Zitronensaft
1 Messerspitze Zimt, etwas gemahlene Vanille oder Vanillemark
1–2 EL Honig oder Agavendicksaft (je nach Geschmack)



2 Bioorangen (Zesten und Saft)
2 EL Kristallzucker



1 Granatapfel (davon ca. 30 g Granatapfelkerne
und 100 ml Granatapfelsaft)
1 EL Kristallzucker



10 g ungesalzene Pistazien, grob gehackt
1 EL Hanfsamen



½ grüner Apfel mit Schale

ZUBEREITUNG

- Müsli mit Milch, Skyr und Joghurt verrühren. Apfel sofort nach dem Reiben mit 2 EL Zitronensaft verrühren, damit er nicht braun wird. Zimt, Vanille und Honig ins Müsli einrühren, dann den Apfel. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen (über Nacht oder mindestens 4 Stunden stehen lassen).
- Für den Orangensirup Orangensaft, Zesten und Zucker ca. 5 Minuten kochen, bis der Saft auf etwa die Hälfte eingekocht ist.
- Granatapfelsaft ebenso mit Zucker eindicken. Beide Fruchtsirupe abkühlen lassen.
- Müsli aus dem Kühlschrank nehmen. Falls es zu fest ist, mit etwas Milch oder Joghurt verdünnen und durchrühren. In zwei Schalen aufteilen. Auf einer Hälfte Orangensirup aufgießen, auf der anderen Hälfte Granatapfelsirup. Dazwischen einen kleinen Steg freilassen.
- Den grünen Apfel samt Schale entkernen und mit einer Reibe in grobe Stifte reiben (oder mit einem Messer in 3–4 mm dicke Stifte schneiden).
- Die Apfelstifte am einen Ende des freigelassenen Stegs ins Müsli büschelweise einstecken (mit der grünen Schale nach oben). Auf den Rest des Stegs Pistazien und Hanfsamen aufstreuen.

TIPP ZUCKERALTERNATIVE

Alternativ kann zum Eindicken der beiden Fruchtsirupe auch etwas Honig oder Agavendicksaft verwendet werden, allerdings sollten sie nur kurz erhitzt oder besser kalt verrührt werden.



www.sugarandrose.org facebook.com/sugarandrose