
 (of voor 2 keer)

 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

1 grote appel, geschild

1 eetlepel citroensap

100 g havervlokken

100 ml Griekse yoghurt
(0% vet)

200 ml magere melk

2 eetlepels lijnzaad of
gehakte hazelnoten

2 jampotten



TIP: Op dit mueslirecept kun je natuurlijk naar hartenlust variëren. Voeg bijvoorbeeld rozijnen of fijngehakte gedroogde abrikozen toe. Ook heerlijk met een topping van rood fruit uit de diepvries.

BIRCHER-BENNER-MUESLI.

Dit is de oorspronkelijke muesli! Rond 1900 uitgevonden door dokter Bircher-Benner om zijn patiënten gezonder te laten eten. Je maakt deze muesli van appel en havervlokken de avond van tevoren in een minuut of 10 klaar en laat de havervlokken dan een nacht in de koelkast wellen. Dit ontbijt hoef je 's morgens alleen nog uit de koelkast te pakken. Ook handig voor onderweg!

ZO MAAK JE HET

1. Rasp de appel boven een kom op een grove rasp. Schep het citroensap erdoor. Strooi de havervlokken erover en voeg de yoghurt en melk toe. Meng alles goed door elkaar en doe het mengsel over in de jampotten.
2. Sluit de jampotten af met hun deksels en zet het mueslimengsel tot de volgende ochtend in de koelkast. Strooi er voor het eten nog lijnzaad of hazelnoten over.



PER PERSOON: 1389 KJ / 332 KCAL



Eiwit
17 g



Koolhydraten
48 g



Voedingsvezel
9 g



Vet
6 g vet waarvan 1 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)