

Gefüllte Birchermüslikörbchen



ZUBEREITUNG

Für die Körbchen

Heizen Sie den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor und fetten Sie die Mulden eines Muffinblechs mit Kokosöl ein.

Zerdrücken Sie die Bananen und vermengen Sie diese mit Ahornsirup und Zitronensaft.

Mischen Sie die Haferflocken, die Mandeln und den Amaranth und fügen Sie die Mischung den Bananen zu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Sie sollten eine teigige Masse erhalten.

Mit einem Esslöffel nehmen Sie jeweils 2 EL ab und verteilen Sie in den Muffinmulden. Formen Sie mit den Händen ein gleichmässiges Körbchen.

Backen Sie die Birchermüslikörbchen im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 25 min goldbraun.

Nehmen Sie dann das Muffinblech aus dem Ofen und lassen Sie die Körbchen vor dem Herausnehmen aus der Form leicht abkühlen.

ZUTATEN

für ca. 6 Portionen

Für die Körbchen

250 g reife Bananen
(2-3 Stück,
ohne Schale
gewogen)

90 g Ahornsirup

$\frac{1}{2}$ Saft einer
halben Zitrone

Zitronenschale
einer ganzen
Zitrone

200 g glutenfreie
Haferflocken

50 g gemahlene
Mandeln

35 g Amaranth,
gepufft

2 Prisen Salz

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Für das Birchermüsli

Am Abend davor:

Vermengen Sie die Haferflocken mit Schafmilch in einer Schüssel. Achten Sie darauf, dass die Flocken genügend Flüssigkeit haben, dies erkennen Sie daran, dass sich die Flocken leicht umrühren lassen.

Halbieren Sie die Zitronen und pressen Sie den Saft einer Hälfte aus.

Geben Sie den Zitronensaft zu den Haferflocken und stellen Sie die Mischung über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen:

Nehmen Sie die Schüssel aus dem Kühlschrank und überprüfen Sie die Konsistenz. Lässt sich das Müsli gut und einfach umrühren, können Sie sich den nächsten Schritten widmen.

Sind die Haferflocken zu kompakt, lockern Sie diese mit 1-2 EL Milch auf und rühren alles gut um.

Rösten Sie einige ganze Nüsse in der Pfanne an und stellen Sie diese zur Dekoration beiseite. Die restlichen Nüsse hacken und in das Müsli geben.

Pressen Sie den Saft der anderen Zitronenhälfte aus und geben Sie ihn in eine Schüssel.

Reiben Sie den Apfel über der Schüssel fein und heben Sie ihn unter den Zitronensaft.

Geben Sie beides zu den Haferflocken.

Nach Belieben mit Honig süßen, in die Körbchen geben und dekorieren!

Für das Birchermüsli

8 EL Haferflocken oder
Flockenmischung

4-5 dl Schafmilch

1 Heidelbeeren
Handvoll

1 EL Sultaninen

½ Zitrone, wenig
abgeriebene
Schale und Saft

1 TL Zimt

2 Apfel

80 g Nussmischung
(v.a. Mandeln,
Walnüsse und
Haselnüsse,
Sonnenblumen-
kerne,
Cashewnüsse...)

2 EL Honig

Zur Dekoration

Früchte der
Saison

Arbeitszeit:

60 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
