

## Bircher-Müsli mit Spermidin



### Zubereitungsinformationen



Portionen

1 Portion



Zubereitungszeit

35-40 Min. oder über  
Nacht



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Ein super schnelles Frühstück, dass sich besonders gut als Meal Prep eignet.

Danke an die liebe Michelle von [@michelliiiiii](#) für diese tolle Idee.

### Zutaten

50 g Haferflocken

1 TL Chiasamen

1 TL geschrotete Leinsamen

1 Messlöffel [Raab Vitalfood Bio Spermidin Pulver](#)

150 g (pflanzliches) Joghurt

ca. 100 ml (pflanzliche) Milch

1 Apfel

optional 1-2 EL Süße nach Wahl

### So wirts gemacht

1. Den Apfel klein würfeln und mit den restlichen Zutaten verrühren. Entweder 30 min oder optimalerweise über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. Nach der Ruhezeit oder nächsten Morgen noch etwas (pflanzliche) Milch hinzugeben, falls die Konsistenz zu fest ist und nach Belieben toppen.
2. Tipp: Wer mag, kann noch zusätzlich Rosinen, den Abrieb einer Zitrone, gehackte Nüsse oder etwas Proteinpulver hinzufügen.