

Das Original-Rezept von Bircher-Benner

Zutaten:

- Zwei bis drei kleine Äpfel oder ein grosser Apfel samt Schale und Kerngehäuse
- Ein Löffel Haferflocken zwölf Stunden vorgeweicht in drei Löffel Wasser
- Ein Löffel geriebene Baum- und Haselnüsse sowie Mandeln
- Ein Löffel gezuckerte Kondensmilch
- Honig oder Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Kurz vor dem Essen die Haferflocken mit Kondensmilch und dem Zitronensaft vermischen. Die gewaschenen, ungeschälten Äpfel hineinreiben und alles sofort miteinander vermischen. Wichtig ist, dass die Zubereitung unmittelbar vor dem Essen erfolgt.
