

Le birchermüesli

(pour 1 personne)

Ingrédients:

40g de flocons d'avoine ou d'un mélange de céréales avec ou sans fruits secs mais sans sucre ajouté

50g de yaourt nature

0.5dl de lait demi-écrémé

150g de fruit ou de mélange de fruits

Préparation :

- Mélanger les céréales avec le yaourt et le lait. Ajouter le fruit comme par exemple une pomme râpée. Mélanger et laisser reposer quelques minutes puis déguster !

Le birchermüesli nous vient du docteur zurichois Maximilian Bircher Benne (1867–1939). Entre 1895 et 1900, il a conduit bon nombre de recherches sur la nutrition et les bienfaits d'une alimentation riche en fruits et légumes, ce qui l'a conduit à l'élaboration du célèbre birchermüesli.

