

# Bircher met knolselderij

**Bircher muesli bestaat uit havervlokken en geraspte appel. Hier is er nog knolselderij aan toegevoegd en dat levert een verrassend lekker gerecht op. Zowel lekker als ontbijt, (meeneem) lunch of zomaar tussendoor. Met de variatietips kun je er elke keer weer iets anders van maken!**



## Voor 2 flinke porties heb je nodig:

- 100 gr. geraspte knolselderij
- 1 middelgrote (bio) handappel
- 100 gr. (glutenvrije) havervlokken\*
- 50 gr. rozijnen
- 50 gr. bruine amandelen\*\*
- 50 gr. gemengde zaden/pitten (zonnebloempitten/pompoenpitte n/hennepzaad/ sesamzaad)
- 3 el. extra vierge olijfolie of koolzaadolie
- 2 el. citroensap of appelazijn
- 200 ml. troebel appelsap
- Keltisch zeezout of Himalayazout en peper naar smaak
- Kleurig zomerfruit naar keuze (aardbei/blauwe bessen/ ananas/meloen/mango/bramen/fr ambozen/kiwi/passievrucht)

## Zo maak je het:

Rasp de appel (met schil) en meng met de geraspte knolselderij

Laat de rozijnen even wellen in gekookt water

Hak de amandelen grof

Meng nu alle ingrediënten door elkaar en proef

Breng op smaak met zout en peper

Laat het mengsel een paar uur (of een nacht) in de koelkast staan zodat de smaken er goed intrekken en de havervlokken zacht zijn

Doe de hoeveelheid die je wilt eten in een kom en versier met kleurig fruit (van het seizoen) naar jouw eigen keuze

Als je wilt kun je er nog een dot kokosyoghurt bovenop doen en bestrooien met wat kaneel- of cacaopoeder

## Variatietips:

\* Je kunt ook andere vlokken nemen (rogge, spelt, gerst, quinoa e.d.)

\*\* Andere noten mag ook

\*\*\* Varieer lekker! Voeg nog wat kokosrasp of -vlokken toe, gebruik stukjes peer in plaats van appel. Bestrooi nog met wat cacaonibs of kokosvlokken