

Bircher Muesli

Masa persediaan



5 mins

Masa di masak



360 mins

Hidangan



2

Maklumat Pemakanan setiap hidangan

Protein 10.6g

Karbohidrat 49.6g

Lemak 12.3g

Energy 353kcal

We need

8 Sudu Besar Bircher Muesli Oat Gulung

1/2 Biji Epal

1 Biji Pisang

5g kulit Oren yang diparut

6 penceduk Susu Tepung [ENERCAL PLUS®](#)

210ml Air

50g Beri Biru

Sedikit Garam

20 Keping Badam

Step by step

1. Bancuh susu tepung [ENERCAL PLUS®](#) dengan 210ml air.
2. Potong epal menjadi kepingan nipis.
3. Hiriskan pisang.
4. Campurkan susu tepung [ENERCAL PLUS®](#) ke dalam muesli, tambah buah-buahan dan biarkan ia terendam semalaman.