



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Rosi serviert: Apfel-Nuss-Müsli.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (2 Portionen)

- 2 kleingeschnittene Äpfel (z. B. Gala)
- 5 Walnüsse
- 5 Haselnüsse
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL getrocknete Früchte (Kaki, Birnen, Rosinen, Datteln, ...)
- 3 EL Basenmüsli oder 5-Flockenmischung
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml heißes Wasser
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Honig

Zubereitung

Flocken und Leinsamen mit den getrockneten Früchten mischen, mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Die kleingeschnittenen Äpfel und Nüsse hinzufügen, vermengen und mit Zimt, Zitronensaft und Honig



BIOSÜDTIROL

abschmecken.

Rosis Tipp

Um sich die tägliche Zubereitung zu vereinfachen, kann man eine größere Menge Flocken, Leinsamen und Trockenfrüchte mischen und in einem luftdichten Behälter lagern. Guten Appetit!