



**BIOSÜDTIROL**



## **Agricoltrice bio Rosi raccomanda: Muesli alle mele e nocciole.**

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: Facile

### **Ingredienti (per 2 persone)**

- 2 mele tagliate in piccoli pezzi (p.e. Gala)
- 5 noci
- 5 nocciole
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 2 cucchiai di frutta secca (kaki, pere, uvetta, datteri, ecc.)
- 3 cucchiai di muesli di fiocchi d'avena oppure mix di 5 cereali
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 50 ml di acqua calda
- 1 pizzico di cannella
- 1 cucchiaino di miele

### **Preparazione**

Mescolare i fiocchi e i semi di lino con della frutta secca. Versarvi sopra acqua calda e lasciare in ammollo per 15 minuti. Aggiungere i pezzi di mela e le noci. Poi, mescolare tutto e condire con cannella, succo di limone e miele.



**BIOSÜDTIROL**

**Il suggerimento di Rosi**

Per facilitare la preparazione quotidiana, si possono preparare i fiocchi, i semi di lino e la frutta secca in grandi quantità, mescolare il tutto, per poi conservare il mix in un contenitore chiuso ermeticamente. Buon appetito!