



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 abschmecken. Mit einem Lächeln servieren!

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!