



BIOSÜDTIROL

Agricoltrice bio Rosi raccomanda: Muesli alle mele e nocciole

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 cucchiaini di frutta secca (kaki, pere, uvetta, datteri, ecc.)

3 cucchiaini 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.

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!