



BIOSÜDTIROL

Agricultora ecológica Rosi recomienda: Muesli con manzana y avellanas

Preparación: 20 minutos

Dificultad: baja

Ingredientes (2 personas)

2 manzanas cortadas en trozos pequeños (p. ej.: Gala)
5 nueces
5 avellanas
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de lino
2 cucharadas de fruta seca (caqui, pera, uva, dátiles...)
3 cucharadas de muesli normal o mix de 5 copos
1 cucharada de zumo de limón
50 ml de agua caliente
1 pizca de canela
1 cucharadita de miel

Preparación

Mezclar los copos y las semillas de lino con la fruta seca, echar el agua caliente y dejar que se impregnen durante 15 minutos. Añadir los trozos de manzana, las nueces y las avellanas, mezclarlo todo y aderezar con la canela, el zumo de limón y la miel.

La sugerencia de Rosi:

Si se consume todos los días, se pueden preparar los copos, las semillas de lino y la fruta seca en mayores cantidades, mezclándolo todo y conservándolo en un recipiente hermético. ¡Buen provecho!