Rezept

Nuss-Müsli

Ein Rezept von Nuss-Müsli, am 29.04.2024

Zutaten

40 g	Walnüsse
160 g	getrocknete Apfelringe
150 g	Haferkleie
45 g	gehackte Mandeln
50 g	Kokosflocken
3 EL	Kokosmilch
50 g	Pinienkerne
500 g	Dinkelflocken
45 g	gehackte Haselnüsse
2 TL	Zimtpulver
1	Banane
200 ml	Ananassaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorrat die Walnüsse und Pinienkerne grob hacken und die Apfelringe in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten gründlich mischen.

---

2. Zum Servieren die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Kokosmilch mit 100 ml Wasser verrühren und mit 1 Portion Müsli zur Banane geben. Den Ananassaft dazutrinken.