

Rezept

Nuss-Müsli

Ein Rezept von Nuss-Müsli, am 09.06.2026

Zutaten

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