



Apfel-Zimt-Müsli

😊 2 Portionen

🕒 10 min

🍴 Frühstück

ZUTATEN

300 g griechischer Joghurt
2 rote Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
60 g geröstete Nüsse
1 TL Zimt

Geröstete Nüsse

Vorrat für 1 Glas mit
500 ml Inhalt

70 g Walnüsse
70 g Haselnüsse
70 g Mandeln
70 g Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Joghurt in Gläser oder Schüsselchen füllen. Die Äpfel grob reiben, mit dem Zitronensaft vermischen und auf den Joghurt geben. Zum Schluss Honig, geröstete Nüsse und Zimt darauf verteilen.

Geröstete Nüsse

Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln in grobe Stücke hacken. Dafür die Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer zerhacken.

Gehackte Nüsse und Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Nüsse in ein grobes Sieb geben und darin schwenken, damit die kleinen Schalenreste, die evtl. abfallen, aussortiert werden.

Die Nüsse abkühlen lassen und in einem Glas verschlossen aufbewahren.

NOTIZEN