



KNUSPRIGES FRÜCHTE-MÜSLI

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 EL Mandelblättchen
- 8 EL kernige Haferflocken
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Kiwis
- 1 großer Apfel
- 4 TL geschroteter Leinsamen
- 300 ml Apfelsaft

ZUBEREITUNG

1. Die Mandelblättchen und Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren hellbraun rösten.
2. Den Vanillezucker zugeben und bei geringer Hitze kurz karamellisieren lassen.
3. Die Kiwis und den Apfel schälen. Kiwis in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel reiben. Mit den Kiwistücken, den karamellisierten Nüssen, dem geschroteten Leinsamen und den Flocken vermengen und mit Apfelsaft übergießen.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 234 kcal | Eiweiß: 6 g
Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 31 g
Ballaststoffe: 6 g