



Nährwerte pro Portion: Kcal: 328 · Eiweiß: 4 g · Kohlenhydrate: 51 g · Fett: 11 g

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten · **Einweichzeit:** über Nacht

Zutaten (für 2 Portionen):

4 EL Haferflocken
2 große, reife Äpfel mit Schale
2 EL geriebene Haselnüsse oder Mandeln
2 EL Sahne oder Joghurt
etwas Honig
Saft einer halben Zitrone
Nüsse, Mandeln und Apfelscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

- Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen und im Kühlschrank quellen lassen.
- Den Apfel mit Schale reiben und sofort den Zitronensaft zugeben. Haferflocken, geriebenen Apfel, Sahne/Joghurt, Haselnüsse und Honig gut mischen.
- Das Müsli sollte nach der Zubereitung möglichst sofort verzehrt werden. Sollte das Müsli etwas zu trocken sein, kann es mit etwas Joghurt oder Sahne angefeuchtet werden.
- Je nach Geschmack mit klein geschnittenen Birnenstückchen oder Obst der Saison variieren und mit Nüssen oder Mandeln und Apfelscheiben garnieren.