

# Apfelmüsli mit Nüssen

Rezept für 1 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	Etwas / nach Bedarf
Ahornsirup	1 Teelöffel
Rosinen / Sultaninen	½ Tasse(n) / Glas
Bananen	1 Stk.
Äpfel / Apfel	1 Stk.
Cashewnüsse	Etwas / nach Bedarf
Sesam	Etwas / nach Bedarf
Zimtpulver	1 Prise(n)
Mandelstifte / Mandeln gestiftelt	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

Apfelschnitze und Bananenscheiben in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Mandeln, Nüsse und Körner grob mahlen (insges. 1/4 bis 1/2 Tasse). Auf Apfel- und Bananenstücke streuen. Zimt, Muskat, Ahornsirup und Rosinen zugeben. Gut vermischen. Portionsweise in Dessertschüsseln anrichten, mit Mandelmilch übergießen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2318-Apfelmuesli-mit-Nuessen.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)