

REGIONALES Knuspermüsli

**MIT WALNÜSSEN, APFEL
& HONIG**



einfach



schnell



vegan

ZUTATEN

- 250 g Haferflocken, kleinblättrig
- 150 g Dinkelflocken
- 100 g Walnüsse, gehackt
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Leinsamen
- 1 Stk. mittelgroßer Apfel
- 2 EL Honig
- 2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 170°C Ober- & Unterhitze vorheizen.

Haferflocken, Dinkelflocken, gehackte Walnüsse, Hanfsamen, Leinsamen, Honig und Rapsöl in eine große Schüssel geben.

Den Apfel samt Schale mit einer sehr feinen Reibe raspeln. Diesen Apfelbrei gleichmäßig unter die Flockenmischung rühren und mit den Händen etwas andrücken.

Die Müslimischung auf Backpapier verteilen und für 10 Minuten backen. Anschließend mit einem **einem** Küchenfreund wenden und weitere 10 Minuten knusprig backen. Am Backblech auskühlen lassen. Das fertige Müsli in Gläser füllen.

DIÄTOLOGINNEN



SANDRA & VIKTORIA

ERNÄHREREI

Diätologinnen
Sandra Seitner, BSc
Viktoria Schwarz, BSc

KONTAKT

- ☎ 0664/94 505 64
- ✉ office@ernaehrerei.at
- 🏠 www.ernaehrerei.at
- 📍 Bezirk Melk

LEISTUNGEN

- Ernährungstherapie & -beratung
- Vorträge & Schulungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Food-Fotografie & Contenterstellung

SCAN ME

mit deiner Handykamera
für mehr
Informationen
& Rezepte



www.ernaehrerei.at

E

Diätologie