

Aprikosen-Müsli mit Walnüssen

Leicht ⌚ ca. 10 Min.



Zutaten

1 Portion

18,75 g	Haferkleie (als Grieß)
25 g	kernige Haferflocken
62,5 ml	Apfelsaft
50 g	getrocknete Aprikosen
12,5 g	Walnusskernhälften
0,5 Stiele	Minze
25 ml	Milch
0,25 EL	flüssiger Honig
Zimt	

Nährwerte pro Portion

kJ	1800
kcal	430
Eiweiß	11 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	60 g
Ballaststoffe	10,4 g

Zubereitung

Einweichzeit: 1 Stunde

Haferkleie, Haferflocken und Apfelsaft vermengen und ca. 1 Stunde quellen lassen. Aprikosen klein schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen eines Stiels in dünne Streifen schneiden.

Milch, Minzestreifen und die Hälfte der Walnüsse in den Hafer-Mix rühren. Mit Honig und Zimt abschmecken und auf vier Schalen verteilen. Aprikosen und übrige Nüsse darauf verteilen und mit Minze verzieren.