



www.gemeinsamtafeln.de



Kachkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Eine Rezeptidee von

Partner
2018



Knuspermüsli mit Äpfeln für 12 Kinder

Zutaten: 100g gemahlene Nüsse, 300 g zarte Haferflocken, 1 TL Zimt, Honig nach Bedarf, 4 große Äpfel, 1 Liter Vollmilch, alternativ bieten sich im Sommer Beerenfrüchte an.

Zubereitung: Backofen auf 180Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

100g Haferflocken mit den Nüssen und dem Zimt mischen. Die Nuss-Flocken-Mischung abwechselnd mit dem Honig in ein Schüssel füllen und gut durchmischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Backofen auf mittlerer Schiene 10 – 15 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel abspülen, vierteln und entkernen. Die Äpfel klein Würfeln und in eine Schüssel geben.

Die fertige Knuspermischung aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die restlichen Haferflocken mit der abgekühlten Knuspermischung zum Müsli verrühren. Äpfel und Müsli auf Schälchen verteilen, und mit Milch genießen.