



Müesli mit Apfelsaft

und Haselnüssen, Leinsamen
sowie Leinöl

Zutaten

100 g	feine Haferflocken
1 EL	Leinsamen (evtl. mörsern)
2 EL	getrocknete Cranberries
200 ml	Milch
200 ml	Apfelsaft
150 g	Joghurt nature
1	Vanilleschote, ausgekratztes Mark
80 g	Haselnüsse , geröstet oder grob gehackt
2	Äpfel inkl. Schale geraspelt
4 EL	Honig
1 EL	St. Galler Leinöl

Zubereitung

1. Die Äpfel mit der Schale raspeln.
2. Die Haferflocken, Leinsamen und Cranberries in einer Schüssel mit Milch und den Apfelsaft verrühren und 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut unterrühren.

QUICK-INFOS

Rezept für:	4 Portionen
Vorbereitung:	10 min.
Zubereitung:	5 min.

Benötigte Produkte von
St. Galler Öl für dieses Rezept:

