

Buntes Wintermüsli aus der Pfanne

Zutaten

- 1 Apfel (ich habe mich für die Sorte Braeburn entschieden, es geht aber auch jede andere Sorte)
- 4 EL gehobelte Mandeln
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll Kokosflocken
- 30g Haferflocken
- 2 TL Zimt
- Ahornsirup



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Apfel in feine Stifte schneiden Die Mandeln zusammen mit den Sonnenblumen- und Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe kurz anrösten, bis sie leicht braun werden.



Die Äpfel dazugeben und alles gut vermengen. Zimt und Haferflocken sowie die Kokosflocken dazugeben. Unter regelmäßigem Wenden so lange in der Pfanne erwärmen, bis die Äpfel beginnen, weich zu werden.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Einen Schuss Ahornsirup darübergeben, noch einmal alles gut vermengen und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH