



## Ran an die Löffel: Apfel-Chia-Frühstücks-Bowl

VORBEREITEN

75  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Frühstücksbowl

- 3 Äpfel
- 4 entsteinte Datteln
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Prise(n) Muskatnuss
- 2 Esslöffel Chia-Samen

#### Für das Topping

- 4 Esslöffel Walnüsse
- 2 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel Cranberries
- 1 Teelöffel Hanfsamen

#### Besonderes Zubehör

Food Processor

Äpfel entkernen. Ein Drittel der Äpfel in feine Würfel schneiden. Die restlichen Äpfel vierteln und zusammen mit Datteln, Zimt und Muskatnuss in einen Food Processor füllen. Mischung fein zerkleinern.

- 2 -

Mischung mit Apfelstücken und Chia-Samen in eine Schüssel geben. Vermengen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

- 3 -

Walnüsse grob hacken. Apfel-Chia-Mix auf Schüsseln verteilen und mit Walnüssen, Rosinen, Cranberries und Hanfsamen bestreuen.

Die wichtigste Mahlzeit des Tages kommt heute in Gestalt einer groooßen Schüssel voller gesunder Powerzutaten um die Ecke. Fruchtige Apfelstückchen, Chia-Samen, knackige Nüsse und ein Hauch von Zimt und Muskatnuss lassen dich satt, fit und gut gelaunt in den Morgen starten.

- 1 -