

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Müsli

Zutaten für 4 Personen:

150 g Sojajoghurt

150 ml Sojamilch (oder Hafermilch)

150 ml Apfelsaft

Saft von ½ Zitrone

2 Äpfel

100 g Haferflocken fein

1 TL Leinsamen geschrotet

30 g Cashewkerne (Bruch oder grob gehackt)

1 EL Agavendicksaft

1. Äpfel mit der Schale reiben oder im Mixer pürieren, Zitronensaft dazugeben.
2. Joghurt, Milch und Saft dazugeben und alles mischen.
3. Haferflocken, Leinsamen und Cashews dazugeben (dabei Haferflocken nach und nach zugeben. Wer das Müsli gerne etwas flüssiger hat, kann weniger Haferflocken nehmen).