**Apfel – Zimt – Müsli mit Obst der Saison**

* 3 EL Haferkörner
* 3 EL Buchweizen
* 80 ml Apfelsaft
* 45 g Cashewkerne
* 1 kleiner Apfel (ca. 200 g)
* ¼ TL gemahlener Zimt
* 1 EL Zitronensaft

Haferkörner frisch flocken und mit Buchweizen, Apfelsaft und 80 ml Wasser vermischen. Abgedeckt etwa 1 Stunde lang ziehen lassen. Cashewkerne grob hacken oder mit den Fingern brechen. Den Apfel waschen und vierteln. Die Viertel fein reiben und mit Zimt und Zitronensaft unter die Getreidemischung heben.

Zu dieser Grundmischung kann man saisonales Obst, z.B. Erdbeeren und Orangen, je nach Vorliebe hinzufügen.

