

HANNA'S APFEL ZITRONEN MÜESLI

REZEPT FÜR 1 PERSON

2 dl Wasser

4 EL Dinkel- oder Haferflocken

1 TL Zitronensaft

1/2 TL Kakao (ungezuckert) alles aufkochen

1 Hand voll Nüsse

1 geschnittenen Apfel dazugeben

1 Prise Zimt

1 Prise Kardamon

1 Prise Salz begeben