

„Frischli“ – der Power-Obstsalat

Rezept für 2 Portionen:

Alle Zutaten wie folgt waschen, putzen, weiterverarbeiten und alles in einer großen Schüssel vermengen:

- 1 Apfel halbieren, nur Stiel und Blüte entfernen und Apfelhälften mit Schale und Kerngehäuse auf einer Vierkantreibe grob reiben oder in *kleine* Würfel schneiden

- 1 *reife* Banane auf einem Schneidebrett mit einer Gabel sehr fein musen

- 1/2 Zitrone: den ausgepressten Saft inkl. der Fruchtfasern

- 2 EL flüssige Sahne oder vegane Alternative: z. B. natives Leinöl

- 2 geh. EL
(bzw. 2 „Hand voll“) ganze oder gehackte Nüsse, z. B. Walnüsse, Haselnüsse und/oder Mandeln (mit der „Zimthaut“/nicht blanchiert)

- 6 EL (100 g) Nackthafer, frisch geflockt/gequetscht (alternativ grob gemahlene Vollkorn-Getreide, z. B. Dinkel, Einkorn, Emmer, Weizen und/oder Roggen über Nacht in kaltem Wasser zu einem Brei angerührt und abgedeckt bei Zimmertemperatur bereitgestellt)

Zusätzlich

pro Person ca. „1 kleine Hand voll“ weiteres Obst klein schneiden, z. B. Apfelsine, Kiwi, Mango, Ananas, Weintrauben, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren....
(einige Obststückchen für die Deko zurückbehalten)

Das „Frischli“ in Müslibowls servieren und z. B. noch mit Kakao-Nips, Buchweizen, Leinsaat, Sesamsaat, Sonnenblumenkernen überstreuen.

Auf dem Foto vereinen sich Schlagsahne und köstlich frisch gepresstes Leinöl aus der Ölmanufaktur von Christoph Martensen – Mein Tipp für echten Vollwertgenuss: www.oelmanufaktur-sankelmark.de