

Apfel-Zauber – *Kräuter-Mian* – www.Mian.Berlin

Gewürzmischung

Füllmenge: 50g

Verwendung: für Apfelkompott, Apfelkuchen, Apfelstrudel aber auch für Obstsalate und Birnenspeisen

Zutaten: Zimt, Zitronenschalen, Nelken, Ingwer, Kardamom

Rezept für einfachen Obstsalat:

- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 1 Banane
- 1 Orange oder 2 Clementinen (süß)

Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden, vermischen, mit 1 gehäuften Esslöffel Apfel-Zauber würzen und mit Zucker oder Honig abschmecken.

Mit Yoghurt oder Quark versetzt bekommt man eine köstliche und sättigende Fruchtspeise.

15-20 Minuten durchziehen lassen.