

## Apfel-Nuss-Salat

**Für 2 Port.: 6 Äpfel (Boskoop) - Saft 1 Zitrone -  
1/8l Apfelsaft - 2 EL Honig - 1 Zimtstange -  
Mark 1 Vanilleschote - 50 g Sonnenblumenkerne -  
4 EL Kokosflocken - 50 g Walnußhälften**

**Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse be-  
freien. In dünne Scheiben schneiden. Zitronen und  
Apfelsaft mit Honig, Zimtstange u. Vanillemark auf-  
kochen, vom Herd nehmen, Apfelscheiben in den Sud  
geben, kurz zugedeckt darin ziehen lassen.**

**Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.**

**Zum Servieren die Apfelscheiben mit Sonnenblumen-  
kernen, Kokosflocken u. Walnüssen bestreuen.**

**Guten Appetit**



Klingenberg, Unterlandstr. 44 B Tel. 09372/3702, Fax 12195  
Miltenberg, Hauptstr. 58 - Miltenberg Wochenmarkt: Sa