

# Nuss-Mix



## Zutaten:

- 50 g Mandeln
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Walnüsse
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Cranberries, ungesüßt



1 Vorratsglas – 250g



ca. 5 Minuten

## **Zubereitung:**

1. Nüsse, Kerne und Cranberries abwägen, in ein Vorratsglas füllen und gut vermischen.

## **Tipps:**

Verzehrempfehlung: 1 Portion (25 g) pro Tag.  
Eine Handvoll Nüsse täglich liefern wertvolle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine.