

# Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri

von [simon.eggenschwiler@gmail.com](mailto:simon.eggenschwiler@gmail.com)

Mengen für 14 Personen

1.05 kg Äpfel

---

420 g Blevita / Darvida

---

280 g Cashewnüsse

---

280 g Baumnüsse

---

70 g Haselnüsse

---

280 g Sonnenblumenkerne