

# Apfel & Nuss: Zwipf Zwischenverpflegung Znüni & Zvieri

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

Mengen für 9 Personen

675 g Äpfel

---

270 g Blevita / Darvida

---

180 g Cashewnüsse

---

180 g Baumnüsse

---

45 g Haselnüsse

---

180 g Sonnenblumenkerne