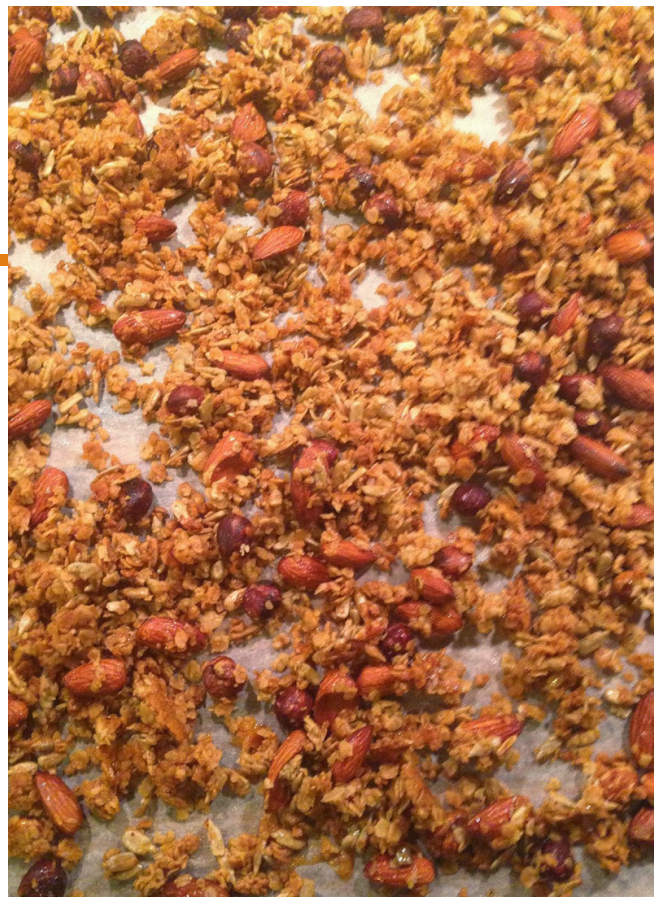


Müsli hjemmelavet

Ingredienser nok til 1 stort glas

125 g honning
40 g rapsolie (½ dl)

100 g finvalsedede havregryn
70 g solsikkekerner
75 g mandler
60 g hasselnødder



Layout: Janne Aarre 2015 golfognatur.dk

fremgangsmåde:

Olie og honning røres sammen i en gryde under lav varme.

Kom de tørre ingredienser ned i massen og rør så "væden" fordeles godt. Kom bagepapir på en på en bageplade og fordel de blandede ingredienser ud over hele pladen.

Bag Müslien i ovnen ved 160 grader (varmluft) i ca. 10 til 15 min.

Lad det afkøle på bagepapiret til det er helt tørt. Slå de store stykker fra hinanden.

Gem müslien i et patentglas, så holder den sig sprød i længere tid.

kommentar:

Man kan jo selv eksperimentere med indholde i müslien. Prøv også at komme græskarkerner og hørfrø i.

Velbekomme