

Morgenmüsli med grove gryn og flager



Antal personer: 4 personer

Ingredienser

- 200 g Havregryn, grove
- 20 g Rugflager
- 20 g Solsikkekerner
- 20 g Græskerner
- 10 g Sesamfrø
- 20 g Kokosmel
- 2 spsk. Valnøddeolie
- 30 g Akaciehonning
- 20 g Rosiner

Fremgangsmåde:

Opvarm ovnen til 190 grader.
Havregryn, rugflager, kerner, frø og kokosmel blandes godt.
Valnøddeolie og honning røres sammen på en pande, ved svag varme.
Kerneblandingen røres i valnøddeolie/honning blandingen.
Beklæd en form med bagepapir og fordel massen jævnt heri.
Müslién bages i ovnen – midt i ovnen, i ca. 30 minutter under HYPPIG omrøring

Afkøles og blandes med rosiner.
Opbevares i en tæt lukket beholder.

Müslien af særdeles anvendelig som drys på morgenmadsprodukt eksempelvis neutral yoghurt, havregryn og lignende – eller som pynt ovenpå en smule græsk yoghurt (2% fedt) som enten et lækkert mellemmåltid eller dessert.

Velbekomme!