



MÜSLI - © unikarina 2010

Udarbejdet af www.unikarina.dk. Denne PDF er kun til privat brug. Jeg gør opmærksom på, at jeg i de fleste tilfælde ikke har udarbejdet opskriften selv, men har fundet den på min vej i maduniverset. God fornøjelse...



Ingredienser:

100 g Grovvalset havregryn
 50 g Speltflager
 30 g Solsikkekerner
 30 g Hasselnødder
 30 g Mandler
 2 – 4 spsk. Honning

Sådan gør du:

Hak nødderne groft.
 Bland det hele sammen og spred det ud i en bradepande.
 Rist det i ovnen ved 175 °C i ca. 25 minutter. Vend müslien undervejs.
 Afkøl på et stykke bagepapir - og opbevar i tætsluttende beholder.

Tips:

Tilføj evt. rugflager for at give müslien flere fibre.
 Tilføj evt. rosiner, tørret tranebær eller andet tørret frugt.

Velbekomme...