

HONNINGRISTET MÜSLI

En fast del af morgenbuffeten er vores hjemmelavede mysli. Og den er meget populær.

Det skal du bruge:

200 g havregryn
100 g grove havregryn eller femkornsflager
50 g solsikkekerner
50 g græskarkerner
50 g kokosmel eller flager
50 g groft hakkede mandler eller andre slags nødder
3 spsk. honning (gerne flydende honning - eller sirup)
1/2 dl kogende vand

Sådan gør du:

Rør honning ud i vandet. Bland alle tørre ting i en skål, tilsæt honningvandet og bland det godt rundt. Her er fingene det bedste redskab!

Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir. Rist müslien i ovnen ved 160 grader i 30 – 40 min. til den er tør og gylden.

Hvis du vil have tørret frugt i (rosiner, tranebær, tørrede æbler eller lignende, så er det nu, du skal tilsætte det – altså *efter* müslien har været i ovnen.

Køl müslien helt af inden du kommer det på et stort glas.

Velbekomme fra køkkenet på Svenstrup!