

Livsstilshøjskolens hjemmelavede müsli

Det skal du bruge:

Havregryn
Solsikkekerner/græskarkerner
Hørfrø/speltflager
Mandler og/eller nødder
Honning
Evt. et drys fint salt

Sådan gør du:

Ovn:

- Tænd ovnen på 150 grader.
- Hæld alle gryn mv, ud på en bradepande med bagepapir.
- Hæld lidt honning over, og massér det godt ind i blandingen. Der *kan* drysses med *et lille* nip salt (det fremhæver smagen)
- Sættes ind i ovnen og bages indtil det er gyldent og tørt (alt efter mængde/hvor tykt et lag og ovntype tager det 20-50 min.)
- Rør hver 5-10. minut.
- Tages ud af ovnen og lad køle af.

Pande:

- Hæld alt undtagen havregryn på en pande, og varm det ved middelvarme under konstant omrøring, indtil det har taget farve.
- Tilsæt havregrynene, og vend dem sammen med blandingen. Varmes igennem.
- Hæld ud på et stykke bagepapir og lad det køle af.

Opbevares i en lufttæt beholder.

Tip:

*Kan bruges både på yoghurt, skyr, ymer mv., men også som drys på desserter.
Müslien kan varieres ved at tilføje f.eks. tørret frugt, ristet kokos, chiafrø, mørk chokolade mv.*