

Hjemmelavet Músli



Ingredienser:

- 1 spsk. honning
- 2 tsk vand
- 1 dl. mandler
- 1 dl valnøddekerner
- ½ dl. græskarkerner
- ½ dl. solsikkekerner
- ½ dl sesamfrø
- 4 dl grovhvalsede havregryn

Smelt honning med vand i en tykbundet gryde.

Hak mandler og valnøddekerner (Kom dem evt. i en pose og bank let med en kagerulle)

Kom alle ingredienser i den smeltede honning med undtagelse af havregryn.

Rør rundt ved middel varme til vandet er fordampet, og pas på at det ikke brænder på.

Tilsæt havregryn og rør rundt så alt er godt sammenblandet.

Bred múslien ud på et stykke bagepapir og køl den af.

Kom den i en dåse el.lign. og nyd denne lækre músli til din morgenmad på A 38, eller endnu bedre på en hjemmelavet koldskål med årstidens bær.

Opskriften er udviklet af sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen

®
AOF Næstved og Susålandet