



Müsli



Hemgjord müsli med torkad frukt

Ingredienser:

Recept för 20 portioner.

6 dl rågflingor

4 dl havregryn

2 dl havrekli

2 dl krossat linfrö

1 dl sesamfrö

2 dl solroskärnor

2 dl torkad frukt i små bitar ex aprikos,
äpple, russin, tranbär eller fikon

Kcal per portion, 1 dl : 170

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser i en långpanna och sprid ut ett jämt lager.
2. Sätt ugnen på 200 grader och rosta i ca 10 minuter, rör om då och då.
3. Låt müslin svalna och blanda sedan i den torkade frukten.
4. Förvara müslin i en stor lufttät burk.