Knas

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 20 min.

DET SKAL DU BRUGE:

30 g kerner og/eller nødder f.eks. solsikkekerner, græskarkerner eller mandler, hassselnødder, valnødder

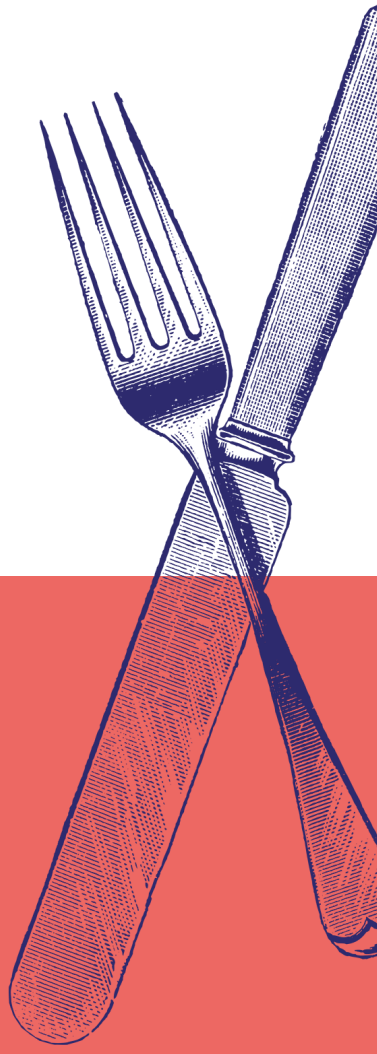
10 g smør

20 g sukker eller honning

80 g havregryn

SÅDAN GØR DU:

1. Hak kernerne og/eller nødderne groft med en brødkniv.
2. Smelt smør og sukker/honning på en pande.
3. Kom havregryn og nødder/kerner på panden og rist det til det er gyldent og smager lækkert.
4. Lad blandingen køle af inden det pakkes i en lufttæt beholder.



TIPS OG TRICKS

- Prøv at tilsætte f.eks. kanel, vanilje, kardemomme eller citronskal til allersidst.
- Knas er lækkert som drys oven på f.eks. koldskål, yoghurt eller køleskabsgrød.