Mysli, honningristet

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 45 min.

DET SKAL DU BRUGE:

100 g grofthakket nødder, frø eller kerner f.eks. mandler eller solsikkefrø

50 g smør

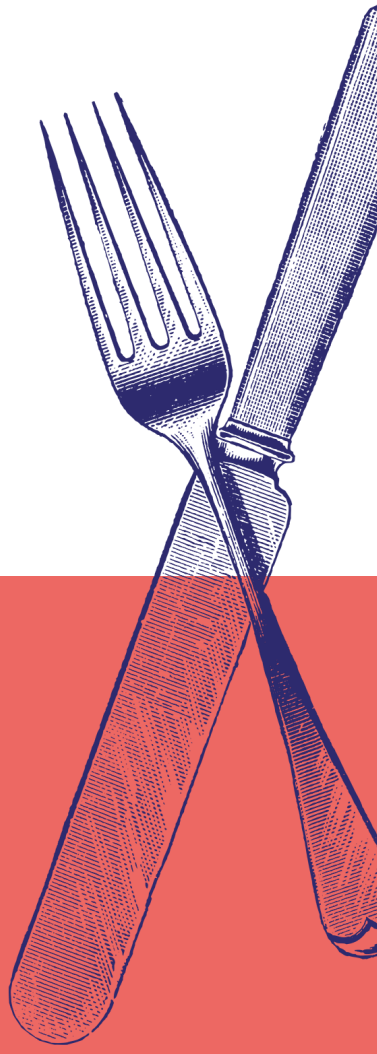
80 g honning

250g grovvalsede eller finvalsede havregryn

Evt. 25 - 50 g tørret frugt

SÅDAN GØR DU:

1. Starte med at hakke dine nødder eller frø.
2. Smelt smør og honning ved lav varme i en lille gryde.
3. Bland havregryn, nødder, frø og kerner i en stor skål.
4. Hæld det smeltede honningsmør over og fordel det i hele blandingen, undtagen det tørrede frugt.
5. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir.
6. Ristes i ovnen ved 150 grader i 20 - 30 min., vend rundt i myslien hver 10 min.
7. Lad myslien afkøle helt inden den hældes på glas eller dåse.
8. Tilsæt evt. tørret frugt, når den er helt kold.



TIPS OG TRICKS

- Det er vigtigt at tørret frugt ikke kommer med i ovnen, da det brænder på og giver en bitter smag.
- Hvis du ønsker din mysli ekstra sprød kan du doble op på smør og honning.
- Prøv også at tilsætte kokosmel.
- Krydder evt. myslien med fx. vanilje, kardemomme , kanel eller ingefær.
- I stedet for smør kan du bruge æblemost.