



OPSKRIFT

Mysli med nødder og kerner



Klar på: 25 minutter

Forberedelse: 5 minutter

Til: 15 portioner

Ingredienser

- 3 dl grovvalsedede havregryn
- 1 dl kokos
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- ½ dl mandler
- ½ dl hasselnødder
- ½ dl valnødder
- 2 spsk akaciehonning
- 1 dl jumbo rosiner

Tilberedning

1. Tænd ovnen på 150 grader
2. Hak hasselnødder, mandler og valnødder groft
3. Bland nødderne sammen med havregryn, kokos, solsikkekerner og græskarkerner
4. Hæld blandingen ud på et bagepapir på en bradepande
5. Hæld honningen over og bland godt rundt
6. Rist myslien i ovnen i ca. 15 minutter eller indtil den har en gylden farve
7. Lad myslien køle af og bland derefter rosinerne i.

Tips!

Opbevar myslien i et glas med tætsluttende låg.