

MYSLI I OVN

TIL 4-6 PERS.

TID: 20 min. + 1 times bagetid



DET SKAL DU BRUGE

150 g blandede kerner og nødder (solsikkekerner, hasselnødder, valnødder, kokos eller andre nødder)

½ kg havregryn (kan erstattes af bygflager eller rugflager)

50 g sukker

100 g tørret bær og frugt (rosiner, tranebær, figner, dadler eller anden tørret frugt du kan lide)



SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 125 grader varmluft.
2. Læg bagepapir i bunden af to bradepander.
3. Hak nødder og kerner med en brødkniv.
4. Kom havregryn, sukker, nødder og kerner i en skål og bland det godt.
5. Fordel blandingen på bradepanderne, så det ligger i et tyndt lag.
6. Sæt bradepanderne i ovnen og bag myslien i ca. 1 time.
7. Vend rundt i blandingen hvert kvarter. Bliv ved indtil det hele bliver gyldent.
8. Hvis du bruger store stykker tørret frugt, kan du hakke dem lidt.
9. Tag myslien ud af ovnen.
10. Vend den tørrede frugt sammen med myslien, med det samme.
11. Opbevar myslien i en lufttæt beholder.



TIPS OG TRICKS

- Du kan også tilsætte friske eller tørrede bær.
- Du kan også tilsætte krydderier som kanel, vanilje, kardemomme, kakao eller et andet tørret krydderi, inden du bager myslien.
- Du kan også blende sukkeret med friske urter - f.eks. citronmelisse, mynte eller sødskærm.
- Brug gerne forskellige slags gryn sammen.
- Mysli smager godt på yoghurt, med mælk eller som knas på en dessert.