

# MYSLI - HONNINGRISTET



TIL 20 PERS.  
TID: 1 TIME



## DET SKAL DU BRUGE

500g grovevalsedede havregryn

200 g grofthakket nødder, frø og kerner

50 g smør

80 g honning

Evt. 50 - 100 g tørret frugt

## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 150°.
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 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
- Prøv også at tilsætte kokosmel
- Krydder evt. myslien med fx. vanilje, kardemomme eller ingefær
- I stedet for smør kan du bruge æblemost
- Erstat evt. nogle af havregrynene med byg-, rug- eller speltflager