

MYSLI - HONNINGRISTET

SÆSON

TIL 20 PERS.
TID: 1 TIME



DET SKAL DU BRUGE

500g grovevalsedede havregryn
[Erstat evt. nogle af havregrynene med byg-, rug- eller speltflager]

200 g grofthakket nødder, frø og kerner

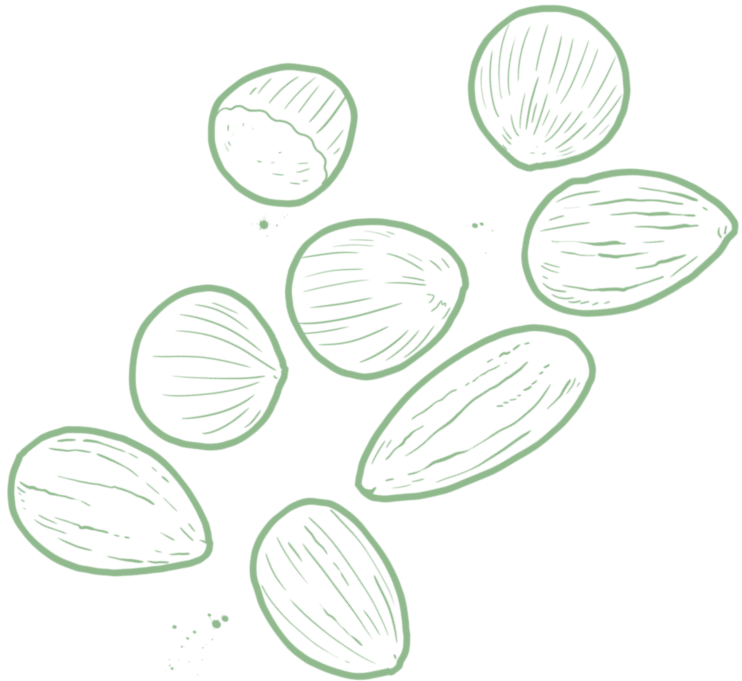
50 g smør

80 g honning

Evt. 50 - 100 g tørret frugt

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 150 grader
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
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