

MYSLI PÅ PANDE

TIL 8 PERS.
TID: 40 min.



SÆSON
HELE ÅRET

DET SKAL DU BRUGE

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

½ kg havregryn

50 g sukker

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

SÅDAN GØR DU

1. Hak nødder og kerner med en brødkniv.
2. Kom havregryn, sukker, nødder og kerner på en pande og varm det indtil det er gyldent. Vent med de tørrede bær og frugter, disse tilsættes når myslien er kølet af.
3. Brug en paletkniv til at vende blandingen undervejs. Sørg for at få paletkniven helt ind under myslien, så det vendes godt rundt.
4. Rist myslien til det er gyldent og sukkeret er smeltet. Tag myslien af panden og lad det køle af på et stykke bagepapir.
5. Hvis du bruger store stykker tørret frugt, kan du hakke dem lidt.
6. Vend den tørrede frugt sammen med myslien, når den er kølet lidt af.
7. 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, du kan evt. bruge rug-, og bygflager.
- Mysli smager godt på yoghurt, med mælk eller som knas på en dessert.