

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

Övrigt, Övrigt rätter

MÜSLI V.V. 0,5P/MSK

Ingredienser

5 dl rågflingor
5 dl havregryn
50 g sötmandel
50 g valnötskärnor
2 dl solroskärnor
1 dl linfrö, helt
1/2 dl råsocker
2 dl vatten
3 msk solrosolja

Gör så här

Hacka mandel och valnötter grovt. Lägg det i en skål tillsammans med rågflingor, havregryn, solroskärnor och linfrön. Blanda.
Vänd ner sockert och rör om.
Blanda vatten och olja, stänk detta över blandningen, krama lite lätt med hande så att fukten tränger in. Bred ut det hela på ett bakplåtspapper i en långpanna. Ugn 200 grader i ca 20-30 min. Ta ut och rör om minst 3 ggr så det blir jämnt rostat.
Låt svalna. Lägg i en luft tät burk.