Müsli

sön, 20/03/2011 - 18:02 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1111
Min favoritfrukost består av yoghurt och min hemgjorda müsli (som är ett GI recept). Müslin är kanongod, nyttig (utan socker) och relativt enkel att göra. Dessutom blir det massor av en sats, så den räcker bra länge.

Müsli
1 port, 2 msk (2 pp/port)

4 dl rågflingor
5 dl havregryn
2 dl dinkelflingor
2 dl boveteflingor
50 g hackade valnötter
50 g hackad mandel
50 g hackade hasselnötter
2 dl solroskärnor
1 dl kokosflingor
1 dl linfrön
1 dl sesamfrön
½ dl flytande honung
3 msk rapsolja
2,5 dl vatten

Rör ihop alla torra ingredienser. Blanda honung, olja och vatten. Arbeta in honungsvattnet med de torra ingredienserna. Fördela allt på en plåt (gärna djup). Rosta i 30 min på 200 grader och rör om minst var 10'e minut. Låt svalna och rör (om du vill, ej inräknat i pp) ner 3 dl russin eller annan torkad frukt.

Ät och NJUT!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/m-sli

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept