

HONNINGRISTET MYSLI

Antal: ca 600 g myslis



Ingredienser

125 g honning

35 g rapsolie

315 g havregryn

50 g græskarkerner

50 g solsikkekerner

1/8 tsk salt

50 g tranebær

40 g kokosflager

Fremgangsmåde

Honning og olie opvarmes i en gryde til det er en ensartet flydende masse.

Vend honningblandingen med havregryn, græskarkerner, solsikkekerner og salt.

Massen fordeles jævnt på en bageplade med bagepapir, og ristes i ovn ved 170 grader til gyldent.

Vend myslien undervejs, og tilsæt kokosflager i de sidste 2-3 minutter af bagetiden.

Når myslien er afkølet, vendes tranebær i blandingen.