



Hjemmelavede mysli

2 kopper boghvedeflager eller havregryn
200 g blandede nødder f.eks.(mandler, nødder, paranødder, pekannødder, valnødder)
1 spsk. Honning/akaciehonning eller moskuvadosukker.
1 spsk. Rapsolie.

Hæld olien på en pande, hak nødderne groft med en kniv, når olien er varm kommes nødderne på, de vendes til de begynder at tage farve, boghvedeflagerne / havregryn kommes ved nødderne og honning/sukker tilsættes, der røres til grynene har taget farve, hældes på et fad til afkøling, når det er koldt, opbevares det i en beholder med tætsluttende låg.

Tilbehør

Tilsæt evt. lidt frisk frugt ved serveringen.

En god start på dagen kan være denne hjemmelavede mysli, som hvis der bruges boghvede er glutenfri. Boghveden giver også en dejlig smag når det lige har fået en opvarmning.



Velbekomme
Helle Juul