

## Rostad müsli med ren havre

Det här receptet funkar rätt bra med diabetes. Naturligtvis är det mycket kolhydrater, men den är mindre söt än vanlig "Start" eller Sempers glutenfria motsvarighet.

12 dl havregryn (ren havre)

2 dl solrosfrön

1,5 dl hackade hasselnötter

0,5 dl sesamfrön

0,5 dl linfrön

1 dl farinsocker eller annat brunt socker

1 dl hermesetas

1,5 tsk vaniljsocker

0,5 tsk salt

1,5 dl vatten

1,5 dl olja

-----

3 dl kokos

Variationer: Använd pumpafrön, sötmandel eller torkad frukt.

1. Blanda alla torra ingredienser (utom kokos) i en stor bunke.
2. Rosta i ugn (150 – 200 grader). Rör om då och då så det inte bränner vid. Tiden är olika i olika ugnar. Jag brukar köra 150 grader, varmluft och ca 1 timme.
3. Tillsätt kokos och kanske någon torkad frukt när det hela har svalnat.

