

Müsli

En energi- och fiberrik müsli som också ger ett långvarigt blodsocker. Äts med fördel till yoghurt eller fil. Då müsli i sig är söt behövs inget extra socker i filen eller yoghurten.

5 dl Semper ren havre
5 dl hirs-, bovete- eller quinoaflingor
1 dl Fibrex
1 dl grovt hackade nötter eller solrosfrön
1 dl linfrö
½ dl kokosflingor
½ dl råsocker eller strösocker
4 msk rapsolja
1 dl vatten
Eventuellt ½-1 dl torkad frukt eller bär

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda alla torra ingredienser utom torkad frukt. Blanda vatten och olja som rörs ned i müsliblandningen under omrörning. Bred ut müsliblandningen på en långpanna och rosta mitt i ugnen i 15-20 minuter. Rör om vid 2-3 tillfällen. Låt müsli svalna på plåten innan torkad frukt tillsätts.