

Opskrift på sund müsli.

Opskriften gives i "mål" - dvs. du tar bare en kop, stor som lille, og så er den dit mål hele vejen gennem opskriften.

1 mål solsikkekerner

1 mål mandler (hakkes)

1 mål hasselnødder (hakkes)

1 mål græskarkerner

1 mål havregryn

1 mål hørfrø

½ mål chiafrø

Du blander det hele sammen i en bradepande som er "foret" med bagepapir.

Lidt honning fordeles med sparsom hånd udover blandingen.

Blandingens ristes i ovnen i 15-20 min på 150 grader.

Nedkøles herefter og hældes i din müsli-dåse.

Velbekomme fra Pigen på Stigen.

Ps. 1 spsk. med top tæller som 1 spsk. fedt i Sense-kosten.