

KNAPRIG MÜSLI

INGREDIENSER:

175 G BLANDADE NÖTTER
450G HAVREGRYN
50G SESAMFRÖN
50G SOLROSFÖN
NYPA SALT
125 ML SOLROSOLJA
100 ML HONUNG
85 G TORKADE BÄR

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 190C / Gas 5 / fläktugn 170C.

Blanda nötter, havre, sesamfrön, solrosfrön och en nypa salt i en stor skål.

Lägg till olja och honung. Rör ihop med en gaffel för att bryta upp stora klumpar.

Sprid ut på en stor bakplåt i ett tunt lager. Baka i 20-25 minuter, rör om minst två gånger men rör in blandningen från kanterna, tills det är gyllene.

Överför till en stor skål och låt svalna.

Blanda i bären.

Förvara i lufttät behållare (max. 1 månad).