

# MÜSLI

Honungs-  
rostade  
frukost-  
flingor



## Ingredienser

- ½–1 dl matolja
- ½–1 dl honung
- 1 msk vaniljsocker
- 1 dl valnötter eller hasselnötter
- 500 g bas müsli eller
- 300 g havregryn och 200 g rågflingor
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpafrön
- 1–2 dl kokosflingor
- 1 ½ dl torkade aprikoser
- ½ dl russin



Foto: Anders Norzell

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Värm olja, honung och vaniljsocker i en kastrull tills blandningen blir flytande.
3. Hacka valnötter/hasselnötter grovt.
4. Bred ut gryn, solrosfrön, pumpafrön, kokosflingor och nötter i en långpanna.
5. Häll honungs- och oljeblandningen över grynen och rör om väl så att allt blir genomfuktat.
6. Sätt in långpannan i mitten av ugnen och rosta blandningen under omrörning i ca 10-15 min – den ska få lite "rostad" färg.
7. Ta ut blandningen och låt svalna.
8. Hacka de torkade aprikoserna och vänd ner tillsammans med russinen.
9. Förvara i burk med tättslutande lock.