



Ingredienser

300g havregryn
100g hasselnødder
100g grofthakkede mandler, usmuttede
100g rosiner
50g kokosmel
100g græskarkerner
200g honning, f.eks. akacie

Eventuelt:

Tørrede figner, tranebær, abrikos
skåret i mindre stykker
Solsikkefrø, hørfrø, sesamfrø
Hirse

Bland alle ingredienserne i et ildfast fad.
Ælt blandingen grundigt, bedst med hænderne.

Rist blandingen i en forvarmet ovn på 170°C i 25-35 min.
Vend müslien et par gange under ristningen.

Afkøl müslien, rør rundt ind imellem.
Gem müslien i en tætsluttende beholder.

Du kan også købe en god usødet müsli og blande denne med honning, cirka 1/4 af müsliens vægt – ellers samme fremgangsmåde.

