

Rugbrøds Crunch

Ingredienser:

5 skiver groft rugbrød
50 g. hasselnødder
2 tsk. kanel
2 tsk. kakaopulver (usødet)
4 spsk. sukker

Energi pr. 100 g = 1236 KJ Energi pr. portion (30 g) = 370 KJ
--

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Riv rugbrødet i mindre stykker og kom det i blenderen
3. Kom nødder, kanel, kakaopulver og sukker i blenderen.
4. Kør til det er findelt
5. Spred müeslien ud på en bageplade.
6. Stil det i ovnen i 8-10 min (eller indtil det er sprødt)
7. Køl müeslien af og opbevar i lufttæt beholder

Havregryns müesli

Ingredienser:

5 skiver rugbrød
100 g havregryn
50 g mandler
50 g rosiner
½ spsk. olivenolie
1 spsk. honning

Energi pr. 100 g = 1258 KJ Energi pr. portion (30 g) = 377 KJ
--

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Skær rugbrød i minitern og hak mandlerne.
3. Hæld det i en skål, tilsæt honning, havregryn og olivenolien
4. Bestem selv om du vil tilsætte rosinerne inden eller efter müeslien har været i ovnen.
5. Spred müeslien ud på en bageplade og bag müeslien i 8-10 min (eller indtil det er sprødt)
6. Køl müeslien af og opbevar i lufttæt beholder.