



Müesli med Havregryn og rosiner

10 personer

Ingredienser

250 g mørkt rugbrød, 5 skiver
100 g havregryn
50 g mandel
50 g rosiner
1 spsk honning
0,5 spsk rapsolie

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Rugbrød skæres i små tern og hak mandlerne groft
3. Rugbrød og mandler vendes i en skål med havregryn, olie og honning
4. Spred blandingen ud på bageplade og bag den 8-10 minutter, til den er sprød
5. Afkøl müesli helt og opbevar i lufttæt beholder

Tip!

Kan suppleres med diverse frø og kerner.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (48 g)
Energi	304 kcal/1277KJ	145 kcal/609KJ
Fedt	8 g	4 g
Kulhydrat	46 g	22 g
Protein	8 g	4 g