

Chrupkie musli

SKŁADNIKI

- 150 g płatków zbożowych (orkisz, owies, pszenica)
- 100 g orzechów lub pestek (migdał, słonecznik, dynia, siemię lniane, orzech laskowy), posiekanych
- 1 TL* cynamonu
- 2 EL* oleju rzepakowego
- 2 EL* miodu
- Dowolne suszone owoce (rodzynki, rozdrobnione chipsy jabłkowe, suszone morele, śliwki, daktyle, czereśnie, wiśnie lub owoce jagodowe)

*TL – łyżeczka, EL – łyżka stołowa

PRZYGOTOWANIE

1. Ugnieć płatki zbożowe.
2. Odważ orzechy i posiekaj na drobno.
3. Płatki wymieszaj w misce razem z orzechami i cynamonem.
4. Olej i miód podgrzej przez chwilę na patelni na **średniej mocy**. Następnie przełóż na patelnię mieszankę płatków zbożowych i orzechów. Dobrze wymieszaj i podprażaj przez około 5-10 minut. Uważaj, żeby się nie przypaliło!!
5. Zdejmij patelnię z kuchenki. Podprażoną mieszankę przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pozostaw do ostygnięcia. Będzie pysznie chrupiąca.
6. Na koniec możesz dodać drobno pokrojone suszone owoce i całość jeszcze raz wymieszać.

