Domácí müsli tyčinky

Časová náročnost: 50 minut

Seznam přísad

	máslo (na vymazání pekáčku)
300 g	ovesné vločky
100 g	semínka (slunečnicová, tykvová...)
50 g	nasekané ořechy (lískové, vlašské, kešu...)
150 g	máslo
5 lžíce	tekutý med
100 g	třtinový cukr
100 g	sušené ovoce (švestky, brusinky, rozinky, meruňky...)
1 lžička	mletá skořice



Postup přípravy

Menší pekáček či zapékací misku (o rozměru zhruba 20 x 25 cm) vymažeme máslem, nasypeme na něj vločky se semínky a oříšky. Pekáček dáme do trouby předehřáté na 160 °Celsia, kde pečeme asi 10 minut (vločky, semínka a oříšky začnou křupat). Na pánvičce si mezitím rozehřejeme další máslo (150 g), přidáme k němu med a po troškách přisypáváme třtinový cukr. Takto provaříme asi 3 minuty. (Stále přitom mícháme, jelikož cukr i med by se mohly snadno připálit!) Ke vzniklé karamelové hmotě nasypeme opražené vločky se semínky a oříšky. Přidáme i sušené ovoce, větší kousky pokrájíme a poprášíme mletou skořicí. Vše řádně promícháme a vrátíme do pekáčku či zapékací misky vyložené pečicím papírem. Upěchujeme do vrstvy zhruba 2 cm a dáme opět do trouby. Pečeme přibližně 20 minut (okraje budou zlaté), poté vyndáme z trouby a necháme vychladnout. Po vychladnutí nařežeme nožem na tyčinky a máme zdravou a chutnou svačinku!