

Domácí müsli

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

250 g	ovesné vločky
100 g	sušené brusinky
50 g	sušené ovoce (např. nesířené meruňky, švestky, banán)
100 g	plátkové mandle či kokosové plátky
50 g	ořechy (vlašské, lískové, kešu...)
50 g	semínka (slunečnicová nebo dýňová)
100 g	máslo
4 lžíce	třtinový cukr



Postup přípravy

Troubu předehřejeme na 160 °C. V kastrolu si mezitím rozpustíme máslo, přidáme cukr a mícháme, až se s máslem spojí. Pak ihned stáhneme z ohně. Přidáme vločky, sušené brusinky, další pokrájené sušené ovoce, plátkové mandle, nasekané ořechy a oblíbená semínka. Vše opatrně promícháme. Pekáček střední velikosti vyložíme pečicím papírem a směs vloček a ovoce na něj rovnoměrně rozprostřeme. Dáme péci do trouby asi na 30 minut (vločky začnou krásně vonět a zlátnout). Hotové domácí müsli necháme vychladnout. Vychladlé je uložíme do sklenice a každý den ubíráme jednu porci pro zdravou a chutnou snídani či svačinku.