

# Medové müsli



Suroviny: ovesné vločky 1 bal ca ½ kg, loupaná slunečnice 200 g, tykev loupaná 200 g, rozinky popř. sušené brusinky (nebo obojí) 100g, lískové ořechy nebo vlašské ořechy (nahrubo umleté), popř. mandle 200 g, plátky nebo mletý kokos 100 g, hrstka sezamových semínek. Může se samozřejmě použít i další sušené ovoce, křížaly apod. Záleží na možnostech a chuti. Na uvedené množství použijeme ca 350 – 400 g medu.

Postup: Ovesné vločky, slunečnice a tykev přeberemem, zbavíme případných nečistot. Rozinky (brusinky) omyjeme. Všechny výše uvedené suroviny smícháme v míse a zalijeme medem. Důkladně prohněteme a směs rozprostřeme na máslem (může být RAMA) vymazaný plech. Hmotu, tepelně upravujeme (sušíme) při teplotě 95 °C asi 1,5 – 2 hodiny. Po vychladnutí plníme do připravených sklenic nebo dóz. Müsli je trvanlivá potravina. Zhotovené müsli chutná nejlépe s jogurtem, mlékem i samostatně.



Směs před sušením



Připraveno na plechu



Po zpracování



Chládnutí na plechu