

Müsli

Kategorie: Ostatní sladké

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor:

Suroviny

3 sáčky ovesných vloček

1 sklenička rostlinného oleje

několik lžic medu

ořechy, semínka, kokos

sušené ovoce

Postup

Na velký pekáč nasypu ovesné vločky, zaliji olejem a medem. Přidám ořechy, semínka, někdy kokos a pečů v troubě asi při 140°C asi 1 hodinu, občas zamíchám (nesmí hnědnout!). Omyté sušené ovoce (někdy nakrájím na kostičky, jindy nechám celé) přidám k vločkám, troubu vypnu a nechám v ní vystydnout. Ovoce se nesmí péct, zhořklo by.

Máme oblíbené různé kombinace, třeba s kokosem pouze mandle a meruňky, s vlašskými ořechy pouze švestky a sezamová semínka. Někdy pečů jen samotné vločky s rozinkami (když se mi nechce loupát ořechy a nikomu z chlapů se taky loupát nechce), někdy pečů slavností müsli se vším možným exotickým ovocem a semínky, ořechy všemi, prostě jak kdy.

Přesný poměr oleje a medu musíte vychytat sami. Při pečení nikdy nepoznáte, kdy je už hotovo a kolik tam toho je správně, poznáte to, až vystydne. Správně upečené müsli musí být mírně křupavé, slepené do hrudek, nesmí být hnědé, jen zlatavé. Ale i když se nepovede takto dokonale, vždycky se sní, protože je výborné buď v bílém jogurtu, v sojovém mléce nebo jen tak křupat.

Poznámka

zdravé