

Müsli

Blandas

- 5 dl rågflingor
- 5dl havregryn
- 100g mandel eller valnötter
- 2dl solroskärnor
- 1dl kokosflingor
- 1dl linfrön
- 1dl råsocker
-
- 2dl vatten
- 5msk neutral matolja
- 2-3 dl russin

Värm ugnen till 200 °C blanda vatten och olja, stänk delta över blandningen i bunken, krama lite lätt med handen över så att fukten tränger in. Bred ut det hela i en lätt smord stor långpanna. 20-30 min i ugnen rör om då och då.
Blanda i russins sist

Tips byt ut rågflingor och havregryn mot AXA 4 sädesslag