

Hirsihelbemüsli (10 portsjonit)

Koostisosad

- 100 g hirsihelbeid
- 50 g täisteratatranelbeid
- 60 g rosinaid
- 60 g kuivatatud jõhvikaid
- 50 g mandleid
- 50 g päevalilleseemneid
- 50 g sarapuupähkleid
- 50g kookoshelbeid
- 4 sl mett
- 4 sl õli



Valmistamine

- Haki mandlid, pähklid ja kuivatatud jõhvikad väikesteks tükkideks, aseta suuremasse kaussi.
- Lisa kõik ülejäänud koostisosad ja sega omavahel hoolega läbi.
- Aja segu küpsetuspaberiga kaetud ahjulaadil lusikaga laiali.
- Rõsti segu ahjus 180 °C juures 5 minutit, seejärel sega ja pane veel 5 minutiks ahju.
- Lase enne söömist müsliil jahtuda, siis muutub müsli mõnusalt krõbedaks.