

Csak egészségesen!

Szeretnél meglepni valakit? Szeretsz a konyhában sürgögni-forgogni? A tanyázásra szívesen vinnél valami egészségeset a közsbe? Itt a lehetőség: készíts MÜZLISZELETET otthon!



1 bögre zabpehely



Fél bögre mogyoró, dió,
mandula, kesu vagy
pisztácia



Fél bögre
kókuszreszelék



Fél bögre méz + egy
evőkanálnyi méz



1 teáskanál só



Fél bögre aszalt barack



1 evőkanál olaj

Szükséged lesz még egy klasszikus bögrére, tepsire, teáskanálra, evőkanálra, tálra és sütőpapírra.

Kapcsold be a sütőt 175 fokra. Egy közepes tepsit bélelj ki sütőpapírral. A zabpelyhet, a felaprított mogyorófélét és a kókuszreszeléket öntsd rá a sütőpapírra, majd tedd a már előmelegített sütőbe és süsd 12 percig. Míg a tepszi a sütőben van, egy tálban keverd össze a maradék hozzávalót. Miután megpirult a tepsiben a zabpelyhely és többi hozzávaló, vedd ki a sütőből, és egy tálban keverd össze a többi hozzávalóval. A sütő hőfokát most 150 fokra állítsd. A tálban lévő keveréket vizes kézzel nyomkodd bele a tepsibe, hogy az jól összeálljon. Fél órát süsd a müzlit. Ha letelt, vedd ki, kapcsold ki a sütőt, várd meg míg kihűl. Ezután késsel szeletelheted. Kész is a meglepi.

