GENERELL

Hoffmans müsli

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **30 min** Portioner: **10**

30

Härligt knäckig och god müsli förgyller både frukost och mellanmål och passar utmärkt till filmjölk, yoghurt eller kvarg.

INGREDIENSER

500 g havregryn
150 g pumpakärnor
100 g solroskärnor
100 g kokos
50 g sesamfrö
50 g linfrö
1.5 dl råsocker
1 tsk bourbon vaniljpulver
1 dl rapsolja
1.5 dl vatten
1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Blanda havregryn med alla kärnor och i en ugnsform. Rör ner socker, kokos och vanilj.

3. Rör ihop vatten, rapsolja och salt och häll över müslin. Blanda om ordentligt och sätt in formen i ugnen och låt müslin rosta i ca 20-30 minuter tills den blivit gyllene. Var noga med att röra om i müslin då och då och kom ihåg att passa müslin extra noga mot slutet av tillagningstiden då den lätt kan brännas. Ta ut müslin och låt den svalna, förvara sedan i glasburkar med tätslutande lock.

4. TIPS: Vill du variera din müsli finns det nästan obegränsade möjligheter då du kan lägga till eller dra ifrån ingredienser från receptet ovan, som är en bra grundstomme.
Du kan t ex lägga till hela mandlar & nötter för att få en extra krispig müsli med mycket crunch och tuggmotstånd. Torkade bär och frukter som t ex russin, torkade gojibär, tranbär osv. ger en trevlig fräschör i müslin - lägg till dessa efter rostningen när müslin svalnat.
Om du vill kan du såklart också utesluta sockret ur receptet, jag tycker dock det ger en härlig knäckighet till müslin. Det går även att använda andra sorters socker som t ex mörkt och ljust muscovadosocker eller honung som sötningsmedel.