



Állatsimogató



OVISOKNAK



Ebben a könyvben még többet olvashatsz a témáról!

Irány a konyha!



Sült müzli, azaz granola

A müzlit legtöbbször a boltból vesszük, pedig a házi müzli sokkal finomabb a boltinál. Különösen a sütőben sült müzli, ami ellenállhatatlanul ropogós is.

Kérj meg egy felnőttet, hogy segítsen!

Lássunk neki!

Amire szükséged lesz:

- 3 csésze zabpehely,
- egy csipet só,
- 5 evőkanál napraforgóolaj,
- fél csésze édesítő anyag (méz, juharszirup vagy agave szósz),
- 1 csésze darabolt magféle (például dió, mandula, mogyoró).

Ízesíthed bármivel, amit szeretsz, például kókuszreszelékkel, fahéjjal, vaníliával vagy éppen kakaóporral.

A hozzávalókat keverd össze egy tálban, majd egy sütőpapírral kibélelt tepsin terítsd szét az egészet! 190 fokra előmelegített sütőben süsd 25 percig, amíg szépen megbarnul. Időnként érdemes kicsit megforgatni.

Ha kész van, hagyd kihűlni, majd keverj hozzá ízlés szerint aszalt gyümölcsöt. Légmentesen záródó dobozban két hétig áll el.

