

## Havremysli med nødder

(ca. 225 g)

Det skal du bruge:

- 50 g nødder f.eks. hassel- eller valnødder
- 150 g havregryn, gerne grovvalsedede (ca. 4½ dl)
- 1 spsk. flydende honning
- 1 tsk. vaniljesukker
- 4 tørrede abrikoser (ca. 25 g)



Sådan gør du:

Hak nødderne groft.

Rist nødder og havregryn i honning og vaniljesukker på en tør pande eller i ovnen ved 200° C i 10-15 min. på midterste ovnrille. Vend i blandingen nogle gange.

Hak abrikoserne fint.

Vend abrikoserne i blandingen, og afkøl den.

Opbevar myslien i en tætsluttende beholder.

Servering:

Server havremysli som drys på skyr eller andet mælkeprodukt.

Variation:

Du kan bruge ruggryn i stedet for havregryn og mandler i stedet for nødder.

Stødt ingefær, kardemomme eller kanel kan erstatte vaniljesukker. Brug evt. kun ½ tsk. hvis du bruger ingefær eller kardemomme.

2 spsk. havremysli (ca. 15 g):

Energi 275 kJ/120 kcal

Fedt 2 g - Kulhydrat 9 g - Protein 2 g

Kulhydrat pr. 100 g 59 g