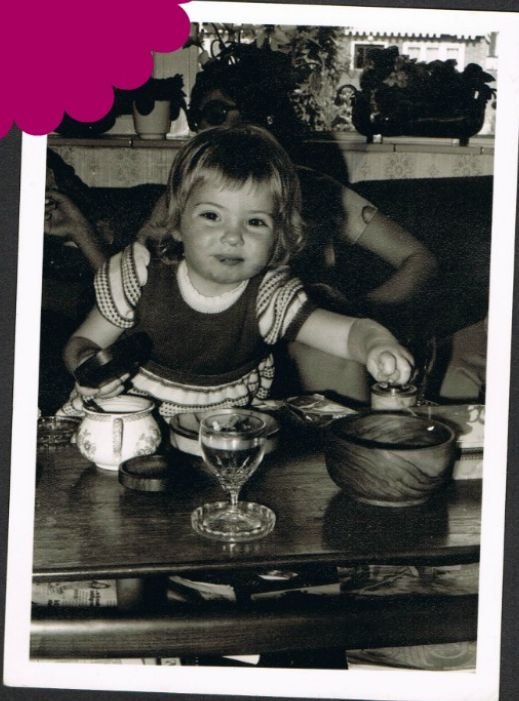




#mmm



Old time favorite homemade muesli

- 1 cup havermout / havervlokken
- 1/2 cup sesamzaad
- 1/2 cup zonnebloempitten
- 1/2 cup pompoenpitten
- 1 cup gehakte noten naar keuze
(walnoot, pecan, hazelnoot, amandel, pistache, etc.)
- 1 tl kaneel (of meer naar smaak)
- 3 el hazelnootolie (of walnootolie)
- 3 el biologische honing of maple syrup
- 1 cup gedroogd fruit naar keuze
(rozijnen, abrikozen, vijgen, pruimen, etc.)

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Bedek een bakplaat met bakpapier.
- Mix alle droge ingredienten.
- Giet olie en honing over de droge ingredienten en mix goed.
- Stort dit op de bakplaat, verdeel het, druk iets plat.
- Bak ongeveer 25 min. Iedere 8-10 min. even doorroeren.
- Snijd ondertussen het droge fruit in kleine stukjes.
- Haal bakplaat uit de oven. Laat afkoelen. Mix met fruit.

Geef hier je eigen draai aan;)

#suikervrij #tarwervrij #ontbijt # mmm. Langere tijd houdbaar.

Heerlijk met o.a. yoghurt/kwark en bessen/aardbeien.
Of... mengen met pure chocolade en "soort van bonbon" maken:)