



Mysli

25 personer

Ingredienser

4 almindelige skiver rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet

2 dl havregryn, uspec.

2 dl ruggryn, øko, Kornkammeret

60 g blandede frø og nødder

50 g boghvede, hel, øko, Biogan

30 g rosiner, Coop

30 g æble, tørret

Fremgangsmåde

Rugbrødet skæres i minitern ca. 0,5 x 0,5 cm og blandes med havregryn, ruggryn, boghvede, frø og hakkede nødder. Blandingen fordeles på en bradepande og bages i ovnen ved 200 grader til rugbrødsternene er sprøde, ca. 5-6 min.. Hold øje med den, så den ikke bliver for mørk

Lad blandingen afkøle før den blandes med de tørrede frugter.

Opbevares i en lukket beholder.

Tip!

Rosiner og tørrede æbler kan udskiftes med andre tørrede frugter fx. abrikoser, tranebær eller frysetørrede hindbær.



Opskrift: Mysli

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (20 g)
Energi	6405 kJ	1307 kJ	256 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	34,2 g	6,99 g	1,37 g
Mættede fedtsyrer	4,42 g	0,9 g	0,18 g
Monoumættede fedtsyrer	14,1 g	2,88 g	0,56 g
Polyumættede fedtsyrer	11,3 g	2,31 g	0,45 g
Kulhydrat, tilgængelig	240 g	49 g	9,6 g
Sukkerarter	40,2 g	8,21 g	1,61 g
Kostfibre	43 g	8,78 g	1,72 g
Protein	43,5 g	8,87 g	1,74 g
Salt, NaCl	2,01 g	0,41 g	0,08 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g