

Kvadratens hälsomüsli

Det här behöver du:

5 dl Vetekross

5 dl Havregryn

2 dl Solroskärnor

1 dl Kokosflingor

1 dl Hela linfrön

1 dl Råsocker

2 dl Vatten

5 msk Matolja

2 dl Russin

Sätt på ugnen, 200 grader ska det vara! Smörj en långpanna med smör.

Blanda alla torra grejer, vänta med russin! Blanda sedan ner råsockret, rör om.

Blanda oljan och vattnet i en egen bunke, stänk det över de torra grejerna. Krama lite lätt med handen så att det blöta tränger in. Bred sedan ut allt i långpannan.

Nu ska pannan in i ugnen, i mitten. Där ska den vara i ca 20 min. Pass muslin noga under tiden, ta ut pannan minst 3 gånger och rör om! Låt den sedan kallna, ha i russin.

Avnjut med fil/yoggi och bär!