Havremüsli med nøtter, rosiner og kanel



Ingredienser

♥ 12 dl store havregryn
♥ 2 dl solsikkekjerner
♥ 2 dl gresskarkjerner
♥ 2 dl hasselnøtter
♥ 1 dl valnøtter
♥ 2 dl rosiner
- -
♥ 1 dl solsikkeolje (se tips)
♥ 2 dl vann
♥ 4 ss honning (se tips)
♥ 1 ss kanel
♥ 2 ss brunt sukker

Fremgangsmåte

Bland havregryn med solsikkekjerner, gresskarkjerner, hakkede hasselnøtter og valnøtter. (Vent med rosinene.)

Ha olje, vann og honning i en kjele og gi blandingen et oppkok. Ta kjelen av platen og bland i kanel og brunt sukker. Rør så sukkeret løser seg opp.

Ha dette i bollen med det tørre og rør godt så alt blir godt blandet sammen.

Fordel blandingen utover i en stor langpanne som er smurt lett med olje.

Stek müslien midt i ovnen ved 140°C i 50 minutter. Rør rundt i blandingen av og til. Müslien er ferdig når havregrynene er lyst gylne og sprø. Ta langpannen ut av ovnen

og bland i rosinene.

Avkjøl müslien før du har den på en tett boks.

Tips

♥ Oljen er med på å gi havregrynene sprø konsistens ved stekingen. Det er viktig at du bruker olje som er nøytral i smaken, slik som rapsolje eller solsikkeolje (ikke bruk olivenolje eller soyaolje).

♥ Til denne oppskriften foretrekker jeg å bruke fast honning og ikke flytende. Det gjør at Havremüslien blir sprøere enn om du bruker flytende honning.

♥ Vær nøye på å vente til müslien er helt kald før du har den på en tett boks, så bevares den sprøe konsistensen.

♥ Oppskriften er merket vegansk, men husk at ikke alle veganere spiser honning. Som alternativ kan man f eks bruke samme mengde lønnesirup. Server da for eksempel med havremelk eller mandelmelk.

♥ Se også ulike varianter av Granola her på Det søte liv.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/havremusli-med-notter-rosiner-og-kanel