

Opskrift: HSC Dragon Müslibarer

Ingredienser

- 2 skiver rugbrød
- 2 dl havregryn
- 1 dl rosiner og/eller tranebær
- 1/2 dl kokosmel
- 1 dl groft hakket nødder (eks. mandler og/eller hasselnødder)
- 3 dl færdig müsli uden sukker
- 2 dl honning
- 30 g smør



Tænd ovnen på 180 grader.

Smuldr rugbrødet fint og rist det gyldent på en tør pande sammen med de hakkede nødder. Tilsæt müsli, havregryn, rosiner og kokosmel og rist videre i et par minutter og hæld det i en skål. Smelt honning og smør på panden ved lav varme. Når det er smeltet sammen vendes det med müsli-blandingen i skålen.

Hæld massen i en form i passende størrelse beklædt med bagepapir og bag müsli-blandingen i 20 minutter ved 180 grader midt i ovnen. Afkøl og skær i passende stykker.

TIP

Du kan efterfølgende dyppe müslibarernes bund i smeltet chokolade.

Du kan tilsætte ca. 30 g neutralt smagende eller kakao-proteinpulver til opskriften.