

Zapékané müsli

suché suroviny:

2,5 hrnku (o objemu asi 220 ml) celozrnných nebo ovesných jemných vloček (např. z Lidlu)

0,5 hrnku strouhaného kokosu či jiných ořechů

hrst posekaných mandlí

2 lžičky oblíbeného koření

"mokrý" suroviny:

3 polévkové lžíce medu

2 polévkové lžíce hnědého cukru

1 polévková lžíce melasového nebo podobného sirupu

6 polévkových lžic oleje

sušené ovoce:

hrst posekaných brusinek

hrst posekaných rozinek

hrst posekaných sušených švestek nebo meruněk

100 g vysokoprocenní čokolády posekané na kousky

Na plech s pečícím papírem rozprostřeme suché suroviny, dáme na 15 min péct na 160 °C. Mezitím rozehejme "mokrý suroviny" v kastrůlku jen dokud nezačnou lehce probublávat. Touto směsí pokapeme částečně zapečené suché suroviny a na plechu promícháme. Přidáme i sušené ovoce, opět promícháme. Už zapečeme jen cca 10 minut. Po vychladnutí vmícháme posekanou čokoládu a uzavřeme do vzduchotěsné nádoby.

Podáváme s jogurtem, mlékem nebo jen tak jako zdravé mlsání.