

Domácí müsli tyčinky bez cukru a mouky

Marek Vinkler

Ingredience:

- 1 hrnek ovesných vloček
- 50 g celých neloupaných mandlí
- 1/4 hrnku brusinek
- 1/4 hrnku rozinek
- lžička skořice
- banán
- 1 menší jablko (nebo 4 lžičky jablečného pyré)

Postup:

1. Mandle si nasekáme (nakrájíme) a společně s vločkami pečeme ve formě vyložené pečícím papírem na 180°C asi 10 minut (až začnou vonět a hnědnout).
2. Jablečné pyré si připravíme rozvařením nakrájeného a oloupaného jablka a troše vody (vznikne něco jako přesnídávka, spíše hustší).
3. Rozmačkáme banán a přimícháme pyré, skořici a rozinky s brusinkami. Na závěr přimícháme opražené vločky s mandlemi. Směs dáme do pečící misky vyložené peč. papírem a lehce udusáme. Pečeme asi 25-30 minut na 180°C.
4. Müsli krájíme až po vychladnutí ostrým nožem. Já jsem ještě nakonec jednotlivé tyčinky dosušila asi 10 minut v troubě (100°C) aby byly krásně křupavé. Z této porce jsem udělala 10 müsli tyčinek.

