



Ewas GI-müsli

Ingredienser 1 portion

5 dl	boveteflingor
0,5 dl	solroskärnor
1 dl	sesamfrön
1 dl	cashewnötter
1 dl	valnötter
1 dl	mandel
1 dl	hasselnötter
1 dl	hyvlad kokos
4 msk	kanel
0,5 dl	rapsoolja
1,5 dl	vatten
1 msk	honung
5 st	torkade aprikoser
5 st	torkade fikon
0,5 dl	gojibär

Tillagning

Himmelskt god och supernyttig müsli. Passar bra även under en detoxkur.

1 portion motsvarar 1/2–1 dl.

1. Blanda alla torra ingredienser, utom den torkade frukten i en skål. Olja, vatten och honung blandas separat i en annan skål. Blanda sedan ihop innehållet i de båda skålarna.

2. Bred ut blandningen i en långpanna med bakplåtspapper i botten. Rosta i ugn på 175 grader i 30 minuter, rör om då och då.

3. När müslin svalnat, blanda i den torkade frukten som du klipper ned i bitar. Förvara müsliblandningen i en burk.

4. Vill du ha sötare smak så kan du droppa i 1–2 droppar stevia. En droppe motsvarar cirka en sockerbit.