



MÜSLI ZO SUŠENÉHO OVOCIA A ORIEŠKOV

Keď sa raz naučíme základnú metódu, ako si pripraviť domáce müsli, uvidíme, že možnosti sú nekonečné. Ovsené vločky zmiešame s orieškami a koreninami, prelejeme teplým sladkým olejom, premiešame a pečieme v slabo vyhriatej rúre. Po upečení vmiešame akékoľvek sušené ovocie alebo čokoládu. Podľa každej obmeny pripravíme asi 3 ½ hrnčeka (400 g). Müsli skladujeme vo vzduchotesnej nádobe pri izbovej teplote až dva týždne alebo v mrazničke jeden mesiac.

mandľové müsli s marhuľami

Rúru rozohrejeme na 150 °C. Plech na pečenie pomastíme olejom v spreji.

Vo veľkej mise zmiešame ovsené vločky, mandle, ľanové semienka, škoricu a soľ. Odložíme nabok. V kastróle zmiešame hnedý cukor s medom, kokosovým olejom a vanilkovou esenciou. Zohrievame na strednom ohni 2 – 3 minúty, pričom občas premiešame, kým zmes nie je hladká. Nalejeme na vložkovo-mandľovú zmes a premiešame. Roztrieme na pripravený plech.

Pečieme asi 25 minút, kým müsli nie je zlatisté, pričom dvakrát premiešame a raz otočíme plech. Necháme celkom vychladnúť na plechu a potom vmiešame sušené marhule.

olej v spreji

2 hrnčeky (185 g) ovsených vločiek

¾ hrnčeka (115 g) posekaných surových mandlí

2 lyžice ľanových semienok

1 lyžička mletej škorice

¼ lyžičky soli

½ hrnčeka (100 g) hnedého cukru

⅓ hrnčeka (125 g) medu

¼ hrnčeka (60 ml) kokosového oleja

2 lyžičky vanilkovej esencie

¾ hrnčeka (140 g) sušených marhúl, posekaných

orieškové müsli s čučoriedkami

Rúru rozohrejeme na 150 °C. Plech na pečenie pomastíme olejom v spreji. V miske zmiešame ovsené vločky, mandle aj soľ a odložíme nabok. V kastróle zmiešame kokosový olej, arašidové maslo a javorový sirup. Zohrievame 2 – 3 minúty na strednom ohni, pričom často miešame, kým zmes nie je hladká. Potom ňou prelejeme vložkovo-mandľovú zmes a premiešame. Roztrieme na pripravený plech.

Pečieme asi 25 minút, kým müsli nie je zlatisté, pričom dvakrát premiešame a raz obrátíme plech. Necháme úplne vychladnúť na plechu a potom vmiešame sušené čučoriedky.

olej v spreji

2 hrnčeky (185 g) ovsených vločiek

½ hrnčeka (85 g) posekaných mandlí

½ lyžičky soli

¼ hrnčeka (60 ml) kokosového oleja

¼ hrnčeka (75 g) hladkého arašidového masla

¼ hrnčeka (85 ml) javorového sirupu

⅓ hrnčeka (40 g) sušených čučoriedok

javorovo-pekanové müsli s kokosom a brusnicami

Rúru rozohrejeme na 150 °C. Plech na pečenie pomastíme olejom v spreji. Vo veľkej mise premiešame ovsené vločky, pekanové orechy, škoricu a soľ. Odložíme nabok. V kastróle zmiešame javorový sirup, kokosový olej a vanilkovú esenciu. Dáme na stredný oheň a vymiešame dohľadka. Touto zmesou prelejeme vločky s orechmi a premiešame. Roztrieme na pripravený plech.

Pečieme asi 25 minút, kým müsli nie je zlatisté, pričom dvakrát premiešame a raz obrátíme plech. Necháme úplne vychladnúť na plechu a potom vmiešame sušené brusnice a kokosové vločky.

olej v spreji

2 hrnčeky (185 g) ovsených vločiek

½ hrnčeka (60 g) pekanových orechov, posekaných

1 lyžička mletej škorice

¼ lyžičky soli

½ hrnčeka (170 ml) javorového sirupu

¼ hrnčeka (60 ml) kokosového oleja

1 ½ lyžičky vanilkovej esencie

½ hrnčeka (60 g) sušených brusníc

⅓ hrnčeka (30 g) nesladených kokosových lupienkov

medové müsli s čerešňami, vlašskými orechmi a čokoládou

Rúru rozohrejeme na 150 °C. Plech na pečenie pomastíme olejom v spreji.

Vo veľkej mise zmiešame vločky, vlašské orechy, škoricu a soľ. Odložíme nabok. V kastróle zmiešame hnedý cukor, med, kokosový olej a vanilkovú esenciu. Dáme na stredne silný oheň a vymiešame dohľadka. Touto zmesou prelejeme vločky a premiešame. Roztrieme na pripravený plech.

Pečieme asi 25 minút, kým müsli nie je zlatisté, pričom dvakrát premiešame a raz obrátíme plech. Necháme úplne vychladnúť na plechu a potom vmiešame sušené čerešne a čokoládové čipsy.

olej v spreji

2 hrnčeky (185 g) ovsených vločiek

½ hrnčeka (60 g) vlašských orechov, posekaných

1 lyžička mletej škorice

½ lyžičky soli

½ hrnčeka (100 g) hnedého cukru

⅓ hrnčeka (60 g) medu

¼ hrnčeka (60 ml) kokosového oleja

1 lyžička vanilkovej esencie

½ hrnčeka (60 g) sušených čerešní

⅓ hrnčeka (60 g) čipsov z horkej čokolády