

Zapečené müsli

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Vločky 750 g
- Kokos 250 g
- Salko 1 ks
- Rostlinný olej 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Balíček ovesných vloček dáme na plech, lehce vytřený olejem do trouby opražit. Hlídáme, rádo se připaluje po okrajích. Až začne vonět a mírně! zrudne, přidáme SALKO, strouhaný kokos, nebo stejné množství mletých nebo drcených ořechů a dáme zpět do trouby. Můžeme přidat sušené rozinky, nakrájené křížaly, sezamové semínko atd., přidáváme také do Salka, aby se vše slepilo dohromady. Ještě chvíli necháme v troubě. Pozor, snadno se to spálí. Pak směs necháme na plechu vychladnout, občas rukou promícháme, vytvoří se hrudky.