

Domácí müsli tyčinky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- ovesné vločky 350 g
- máslo 175 g
- třtinový cukr 250 g
- med 140 g
- sušené ovoce nebo oříšky 250 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Na mírném plameni rozpustíme máslo s medem. Občas promícháme, aby máslo nezačalo bublat. Po troškách přisypáváme cukr. Takto provaříme asi 5 minut. Stále mícháme, jelikož cukr i med by se mohly přichytit ke dnu.

Pak na 1 - 2 minuty zvýšíme plamen, aby vznikla lehce karamelová hmota. Do této hmoty teď vmícháme ovesné vločky. Dále přidáme jakékoliv sušené ovoce nakrájené na menší kousky či různé sekané oříšky. Zkrátka to, co má kdo rád. Všechny vsypané suroviny pečlivě vmícháme, aby se dobře spojily s karamelovým základem. Tuto směs přesuneme na plech vyložený pečícím papírem a upěchujeme suchou nahlátou lžící do vrstvy 1 cm.

Domácí müsli tyčinky pečeme asi 15 minut, hmota na okrajích musí zhnědnout. Po vychladnutí müsli přemístíme na hodinu do mrazničky. Tím docílíme snadného nakrájení.

Domáci müsli tyčinky podáváme kdykoliv je chuť, třeba jako zdravou svačinku.