HUNAJAINEN HEDELMÄMYSLI

Tämä helppotekoinen aamiaismysli on herkullista ja terveellistä. Itse tehty mysli on hyvä vaihtoehto varsinkin silloin, jos kaupasta on vaikea löytää valmismysliä, joka ei sisällä gluteenia tai pähkinää. Tee rapeat hunajaköntit etukäteen. Lisää joukkoon juuri ennen tarjoilua pähkinöitä, hiutaleita, siemeniä, kuivattuja tai tuoreita hedelmiä ja marjoja tai mitä vain aineksia, joista pidät. Mysli säilyy hyvin, joten sitä kannattaa varata kaappiin ja nauttia tarpeen tullen esimerkiksi jogurtin, viilin tai maidon kanssa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **VALMISTELUAIKA: 5 MINUUTTIA**  **KYPSENNYSAIKA: 10-15 MINUUTTIA**  **4-6 HENGELLE** | |
| **PÄHKINÄTÖN JA KANANMUNATON** | |
| Neutraalin makuista | Pähkinätöntä öljyä |
| 1 ½ dl (85 g) | Juoksevaa hunajaa |
| Vajaa 5 dl (170 g) | Kaurahiutaleita |
| **Muita pähkinättömiä aineksia, esimerkiksi:** | |
| 85 g | Sulttaanirusinoita |
| 55 g | Kuivattuja aprikooseja pilkottuna |
| 45 g | Kurpitsansiemeniä |
| (30 g) | Pinjansiemeniä paahdettuna |
| 30 g | Riisi- tai vehnämuroja |
| 55 g | Maissihiutaleita |
| 85 g | Lesemuroja |
| 45 g | Kuivattuja omenan- tai ananaksenpaloja |
| **Tarjoiluun** | |
|  | Banaania ja tuoreita kauden marjoja, esimerkiksi vadelmia maitoa tai jogurttia. |
| 1. Kuumenna uuni +180°C-asteiseksi. Öljyä iso uunipelti. 2. Kaada hunaja keskikokoiseen kulhoon. Lämmitä sitä varovasti, jos se ole riittävän juoksevaa ja helposti sekoittuvaa. Lisää kaurahiutaleet ja sekoita varovasti, kunnes ne ovat tasaisesti hunajan peitossa. 3. Levitä kaurahiutaleet öljytylle uunipellille ohueksi kerrokseksi ja paahda niitä uunissa 10-15 minuuttia tai kunnes ne ovat kullanruskeita. Tarkista muutaman kerran paahtamisen aikana, että hiutaleet eivät pala. 4. Ota hiutaleet uunista ja anna niiden jäähtyä. Jos paahdat kaurahiutaleet etukäteen, säilytä ne ilmatiiviissä rasiassa. 5. Sekoita hiutalekokkareet ennen tarjoilua muiden kuivien ainesten joukkoon. Lisää tuoreet hedelmät tai marjat ja tarjoa mysli maidon tai jogurtin kanssa. | |
| **VARO pinjansiemeniä. Useimmat pähkinöille allergiset voivat syödä niitä, mutta jos asia vähänkin epäilyttää, jätä ne pois.**  **VIHJE Vaihtele tuoreita hedelmiä ja marjoja vuodenajan mukaan. Kokeile raastettua omenaa ripauksella kanelia maustettuna tai kuivattuja trooppisia hedelmiä, esimerkiksi ananasta, mangoa ja papaijaa.** | |
| **GLUTEENITON myös kananmunaton**  **VALMISTA MYSLI VIEREISEN OHJEEN MUKAAN**, mutta vaihda kaurahiutaleet riisihiutaleisiin. Vaihda lisäaineksista vehnähiutaleet tattariin tai hirssiin ja käytä vehnämurojen tilalla riisimuroja tai riisileseitä. Lisää 45 g pistaasipähkinöitä, 30 g mantelilastuja ja 45 g paahdettuja hasselpähkinöitä. | |
| **MAIDOTON myös kananmunaton**  **VALMISTA MYSLI VIEREISEN OHJEEN MUKAAN**, mutta nauti se maidottoman jogurtin tai maidonkorvikkeen kanssa. Kokeile soijamaitoa tai riisimaitoa. Yhdistele kahden muun version kuiva- ja tuoreaineksia. | |