

Müsli s oříšky a ovocem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 10

4099 kalorií , **61 g** cukrů , **262 g** tuků , **93 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/musli-s-orisky-a-ovocem>

Příprava

1. Troubu předehřejme na 160°C a nachystáme si dva plechy vyložené pečícím papírem.

2. V míse smícháme ovesné vločky s nasekanými ořechy, semínky a lžičkou skořice.

3. Rozpustíme máslo s medem a přidáme špetku soli.

4. Rozpuštěnou směs přilijeme k suché směsi a dobře promícháme.

5. Müsli rozprostřeme na oba plechy a pečeme cca 10 minut, poté lehce promícháme a pečeme dalších 10-15 minut dle trouby.

6. Upečené müsli posypeme [ovocem sušeným mrazem](#).

Ingredience

- 500 g ovesné vločky
- 100 g lískové ořechy
- 100 g vlašské ořechy
- 100 g sušené ovoce
- 40 g slunečnicové semínko
- 120 g máslo
- 4 lžice včelí med
- 1 špetka sůl
- 1 lžička skořice

Kategorie

Česká, Rodina, Dezert, Svačinka

Tip k receptu

Do müsli můžete na závěr přidat hořkou čokoládu.

