En fantastisk frokostblanding

I dag vil jeg introdusere deg for en jeg kjenner veldig godt. Uroen. Kjenner du han? Har han vært hos deg? Han besøker meg jevnlig og ofte uten forvarsel. Og jeg blir overrasket. Hvor kom du fra og hvem slapp deg inn? Her var jo alt så rolig og fint. Hvor lenge blir du denne gangen? Og Uroen slår seg ned. Setter seg i sofaen med bena på bordet og begynner å prate. Om alt jeg burde gjort og saker og ting jeg gruer meg til. Frustrerende, ja. Men ikke alltid helt unødvendig. Uroen er kanskje en irriterende kompis, men han jager meg ut av sofaen. Jeg setter i gang med prosjekter, ringer en telefon jeg har utsatt, baker brød eller lager müsli. Og mens jeg gjør alt dette,drar Uroen videre, nesten uten at jeg merker det. Hils han fra meg hvis du ser han.

Müsli med kokos og nøtter:
(Så god at den bør oppbevares med hengelås)

4 ss flytende honning

2 ss lys sirup

1 dl solsikkeolje

2 ss vaniljesukker

400 g store havregryn

75 g gresskarkjerner

75 g sesamfrø

75 g solsikkekjerner

100 g mandelflak

100 g knuste hasselnøtter

100 g kokos

ca 200 g rosiner

Smelt honning, sirup, vaniljesukker og sirup i en stor stekepanne og tilsett havregryn og frø/kjerner. Bland. Spre blandingen utover et bakepapirkledd stekebrett og stek i ovnen i 15 minutter på 180 grader. Ha i kokos og nøtter og stek i 15 minutter til. Rør ca hvert 5 minutt, så det ikke svir seg. Ta ut brettet og avkjøl. Ha i rosiner. Oppbevares i en tett boks. Denne oppskriften har jeg fått av min suverene kollega (og venninne) Christine. <3

TINE
KULTURMJØLK
SKUMMA
EIT REINT NATURPRODUKT –
DRUKKE AV STOLTE NORDMENN
I GENERASJONAR
0,4 % FEITT