

# Müsli for men.

Dette er Herr Bolles favorittfrokost. Og kveldsmat, for den saks skyld. Han er så glad i den at han på et tidspunkt begynte å lage den selv fordi han mente det gikk for lang tid mellom hver gang jeg gjorde det. Bra deal, spør du meg.

Finn frem en stor bakebolle, og i den har du:



450 gram store havregryn

250 gram mandler

120 gram sesamfrø

120 gram solsikkefrø

175 gram eplesyltetøy (jeg bruker en lettvariant fra Nora)

2 ss solsikke olje

4 ss flytende honning

1 ts maldonsalt (knust mellom fingrene)

2 ts kanel

Bland godt med en sleiv og bre jevnt utover et papirkledd stekebrett. Stek i ovnen på 170 grader i ca 45 minutter. Rør i blandingen underveis for jevn steking. Ha i 2-300 gram rosiner når blandingen er avkjølt.





