



## Ingredienser

- 125 g grovvalsedede havregryn
- 125 g tørrede figer (med risemel)
- 25 g mandler
- 25 g valnødder
- 15 g solsikkekerner

## Beskrivelse

Hak valnødderne groft. Skær figer i mindre stykker.

Bland havregryn, figer, mandler, valnødder og solsikkekerner.

Opbevar myslien i en lufttæt beholder.

Server myslien med mælk eller oven på yoghurt.