



## Beskrivelse

Bland havregryn, poppet quinoa, græskarkerner og salt. Tilsæt smeltet kokosolie, ahornsirup og æblejuice. Ælt myslien sammen med hænderne, så det bliver godt blandet. Fordel den på en bageplade med bagepapir.

Bag myslien ved 150 grader varmluft i ca. 15 minutter - vend rundt i blandingen undervejs.

Lad den køle helt af på bagepladen. Bland de frysetørrede hindbær i og kom myslien i en lufttæt beholder.

Server myslien på græsk yoghurt eller med mælk.

## Ingredienser

- 150 g grovvalsedede havregryn
- 100 g finvalsedede havregryn
- 35 g poppet quinoa
- 75 g græskarkerner
- 1 nip salt
- 1 1/2 spsk. smeltet kokosolie
- 1/4 dl ahornsirup
- 1/4 dl æblejuice
- 
- 4 spsk. frysetørrede hindbær