



Ingredienser

2 dl hel boghvede
2 dl grovvalsedede havregryn
1 spsk. stødt kardemomme
1 nip salt
5 spsk. flydende honning
Lidt olivenolie

Beskrivelse

Rist boghvedekernerne i lidt olivenolie på en varm pande i 4-5 minutter. Kom havregryn i og rist videre et par minutter.

Tilsæt kardemomme, salt og honning. Vend det ind i boghvedeblandingen og lad honningen bruse op.

Bred boghvedemyslien ud på et stykke bagepapir og lad den køle helt af. Opbevar den på glas med tætsluttende låg.

Server boghvedemyslien f. eks. på A38 eller græsk yoghurt - gerne med friske bær.