



Beskrivelse

Bland havregryn, boghvede, mandler, græskarkerner, kanel, kardemomme og salt sammen. Vend ahornsirup i og bred myslien ud på en bageplade med bagepapir.

Bag myslien i ovnen ved 120 grader i ca. 45-50 minutter. Vend rundt i blandingen undervejs. Lad myslien køle helt af. Opbevar den i en lufttæt beholder.

Ingredienser

200 g grovvalsedede havregryn
100 g hel boghvede
100 g mandler
100 g græskarkerner
1 tsk. stødt kanel
4 tsk. stødt kardemomme
1/2 tsk. salt
1/2 dl ahornsirup
50 g hakket mørk chokolade