Morgenmad
Havreknas

2 dl grov valsede havregryn
1 dl græskarkerner
½ tsk salt (ikke for meget)
2 tsk stødt kanel
2 spsk honning (flydende)

Jeg laver portionsstørrelsen så den fylder en bradepande

Bland havregryn, græskarkerner, mandler, salt, kanel og honning og spred det hele ud på bagepapir på en bradepande

Rist knaset i ovnen ved 185 gr i ca. 15 min
Vend jævnligt rundt i knaset, så det hele bliver ristet
Det må ikke blive for mørkt
Lad det køle af på papiret

Tip
Smager dejligt til yoghurt og med topping af frugt og bær
Det er fuld af godt brændstof til kroppen og ikke fuld af sukker som mange købte müsli produkter