



KAERAHELBE MÜSLI

Retsept: Mari-Liis Ilover

Valmistamine

Aja pann kuumaks, lisa rasvaine ja rösti kaerahelbed koos seemnete ja helvestega kuumal kuival pannil kaunilt kuldpruuniks. Lisa mesi või vahtrasiirup, prae segades veel veidi. Küpsetamise lõpuosas sega hulka rosinad. Tõsta pann pliidilt ja lase müsli jahtuda või naudi kohe jogurti ja puuviljadega. Soovi korral nirsta peale veel mett või vahtrasiirupit.

www.veskimati.ee

2 sl kookosrasva või võid

5 sl Veski Mati täistera kaerahelbeid

2 sl kookoshelbeid

2 sl mandlilaaste

1 sl kõrvitsaseemneid

1 sl päevalilleseemneid

2 sl mett või vahtrasiirupit

2 sl rosinaid

serveerimiseks Kreeka jogurtit, banaani, granaatõunaseemneid ja kiivit.