



ŠOKOLAADIMÜSLI 8-VILJAHELVESTE, PÄHKLITE, KUIVATATUD JÕHVIKATE JA MANGOGA

Retsept: Puudub

Valmistamine

Sulata kastrulis vaikel tuel mesi, või ja šokolaad. Sega, kuni segu on ühtlane. Sega teises kausis omavahel helbed, pähklid ja chia- ning päevalilleseemned ning lisa siis sulanud mee-või-šokolaadisegu. Sega kõik läbi ja laota kúpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Rösti 150-kraadises ahjus u 30 minutit. Sega plaaditait vahepeal paar korda. Valmis müslile lisa kuivatatud jõhvikaid ja mangot. www.veskimati.ee

4 dl Veski Mati 8-viljahelbeid
2 dl Veski Mati Tatranelbeid
100 g hakitud metspähkleid
100 g hakitud India pähkleid
3 sl chia-seemneid
100 g päevalilleseemneid
150 g kuivatatud jõhvikaid
150 g kuivatatud mangot –
tükeldatuna
4 sl mett
50 g võid
150 g tükeldatud tumedat šokolaadi