BAKA

Ugnsrostad müsli med julens kryddor

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **40 min** Portioner: **10**

40

Ugnsrostad müsli, eller granola, finns ofta med på frukostbordet hemma hos mig. Den här varianten är en favorit, med smak av fikon, apelsin och julens härliga kryddor. Passar perfekt både till frukost och mellanmål. Jag äter den helst tillsammans med en skål kall mjölk.

Müsli och granola som finns att köpa i butiken innehåller ofta mycket socker. Jag använder honung eller agavesirap som sötningsmedel. Dadelsirap går också bra att använda. Välj själv det du tycker bäst om.
Byt ut dinkelflingorna mot ren havre, om du vill göra granolan glutenfri.

INGREDIENSER

4 dl dinkelflingor
2 dl boveteflingor
1 dl solrosfrön

1 dl pumpafrön
0.5 dl linfrön
1 dl rostade hasselnötter
1 dl skållad mandel
0.75 dl kokosolja
0.75 dl flytande honung eller agavesirap
1.5 msk kanel, malen
2 tsk kardemumma, malen
1 tsk ingefära, malen
1 tsk kryddnejlika, malen
0.5 tsk vaniljpulver
1 st apelsin (rivet skal)
2 dl torkade fikon, hackade
1 dl tranbär, torkade

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda dinkelflingor, boveteflingor, de olika fröerna och nötterna i en bunke.
3. Värm kokosoljan försiktigt så den blir rinnande. Blanda med honung eller agavesirap, kryddor och rivet apelsinskal. Häll över dinkelblandningen och rör om väl.
4. Häll blandningen på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen ca 20 minuter. Vakta noga så att müslin inte bränns! Rör om var 5:e minut. Ta ut plåten från ugnen och strö över torkade fikon och tranbär. Blanda och rosta 5 minuter till.
5. Låt svalna och förvara sedan i tätslutande burk.