

DOMAĆI MUESLI BARS

- 100 gr zobnih pahuljica
- 100 gr zobnog brašna
- 100 gr integralnog brašna
- 150 gr oraha
- 150 badema ili lješnjaka (zajedno)
- 2 velike žlice fruktoze (ima je kupiti u DM, ako niste u mogućnosti može i med)
- 1 velika žlica lanenih sjemenki
- 1 velika žlica bundevinih sjemenki
- 1 velika žlica suncokretovih sjemenki
- 200 gr grožđica, brusnica, suhih šljiva, marelica
- 2 dcl tople prokuhane vode
- 1 dcl maslinova ili nekog drugog ulja po vašoj želji
- 2 vanilija šećera
- 1 mala žličica cimeta
- po želji malo mljevenog klinčića ili nekog drugog začina

Postupak je jako jednostavan. Orašaste plodove i sušeno voće nasjeckajte. Pomiješajte sa svim sastojcima. Stavite u tepsiju u koju ste prethodno stavili papir za pečenje. Morat će te se pomoći rukom jer smjesa je dosta kompaktna. Pecite 45 min na 180. Režite dok je toplo, oblik po želji. Dugo se čuva u metalnoj kutijici. Dio možete i zamrznuti. U slast!

