



Nepečené jednoduché müsli tyčinky

Recept na plech

☆☆☆☆☆

Ingredience

425 g bezlepkových vloček
 100 g quiny
 100 g mandlí
 100 g rozinek
 100 g sušených meruněk
 100 g drcených kakaových bobů
 100 g zlatého lnu
 30 g pohankových pukanců
 250 ml agávového sirupu
 100 g kokosového oleje
 1 lžička skořice
 1 lžička vanilky

Jak na to?

1. Quinou uvařte dle návodu.
2. Mandle spařte, oloupejte a nesekejte na kousky.
3. Lněná semínka rozmixujte a poté k nim přisypte nasekané meruňky, rozinky a vše trochu rozmixujte ještě jednou.
4. Nasekané mandle opražte na velké pánvi cca 5 minut dozlatova, přisypte vločky a pražte dalších 10 minut, než lehce zezlátnou. Nakonec přisypte uvařenou quinou, vanilku, skořici a restujte dalších 5 minut.
5. Vločky, ořechy a quinou přesypte do velké mísy a nechte chvilku vychladnout. Přisypte kakaové boby, pohankové pukance, lněná semínka s ovocem a důkladně rukama promíchejte, aby směs byla rovnoměrná.
6. Vyložte plech pečicím papírem, na který vysypte výslednou směs a rukama ji rovnoměrně rozmístěte. Překryjte pečicím papírem a dlaněmi důkladně hmotu stlačujte, aby držela pevně dohromady.
7. Dejte vychladnout do lednice alespoň na jednu hodinu a poté krájejte ostrým nožem na jednotlivé tyčinky. Vydrží uložené v dóze několik týdnů.

Tyčinky můžete potřít rozpuštěnými čokoládovými pecičkami, posypat semínky nebo kokosem.