



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes morgenmysli

Mysli med nødder, frø og bær. 6 portioner

er du slap og ligner en pomfrit - snup en sportsbar, så blir du fit..!

1. Tænd ovnen på 200 grader. Bland havregryn, nødder, solsikkefrø, olie, honning og appelsinskal. Fordel det på bagepapir på en bageplade. Stil pladen i ovnen i ca. 8 minutter.
2. Kom rosiner og fuldkornsflakes i blandingen. Lad det køle helt af. Opbevar myslien i en lufttæt beholder, fx et glas med patentlåg.

Tip: Rosiner. Børn under 3 år bør højst få 50 g rosiner om ugen



INDHOLD

4½ dl havregryn
 3 spsk hakkede hasselnødder
 3 spsk solsikkefrø
 1 spsk olie
 2 spsk flydende honning
 1 tsk revet, usprøjtet appelsinskal
 3 spsk soltørrede tranebær eller rosiner
 2 dl fuldkornsflakes

XXXXXXXXXX



TrygFonden



Børnehjertefonden

