



## **ISETEHTUD MÜSLI – KOOLILAPSE**

### **LEMMIK!**

**Retsept:**Ragne Värk

#### **Valmistamine**

Isetehtud müsli on kirjeldamatult hea, midagi sellist, mida naljalt poemüslidega võrdlema ei kipu. Kodutehtud müsli maitseb nii ehedalt ning hästi ja mis veel kõige parem – kõik lisandid saab valida vastavalt oma maitsemeeltele! Lisaks on isetehtud müsli mugav ka lastele pakkuda, kui neil hommikusel ajal suuremat toiduisu ei ole või kui peale kooli on kiirelt vaja miskit esmase nälja kustutamiseks suhu pista. Kausitäis krõbedat müsli veidikese piima, Kreeka jogurti või keefiriga aitab alati! Müsli valmistamiseks valige 1 Veski Mati helbed (Kaerahelbed, Täisterakaerahelbed, Jämedad täisterakaerahelbed, peened kaerahelbed, kiirkaerahelbed, seemnete ja kliidega helbed või 8-viljahelbed kliidega) Ettevalmistus: Võtke 250 g valitud Veski Mati toodet. Sulatage potis 50 g mett koos 1 sl võiga. Valige müsliisse vähemalt 3 komponenti, sh igat toorainet 3-4 sl, va kaneel (kaneel, India pähklid hakituna, mandlid hakituna, päevalille- või kõrvitsaseemneid, kanepiseemneid, kookoslaaste või – helbed, šokolaadi hakituna, soolapähkleid hakituna või kreeka pähkleid hakituna) Valmistamine: Segage valitud Veski Mati tootele juurde valitud komponendid seejärel niristage juurde sulatatud mee-võisegu. Segage läbi ning asetage müsli ühtlase kihina küpsetuspaberiga vooderdatud ahjuplaadile. Küpsetage 175 kraadi juures 15-20 minutit, kuni segu on kuldpruun, aeg-ajalt segades küpsemise käigus. Seejärel võtke müsli ahjust. Lisage müslile juurde veel vähemalt 3-4 sl 1 järgmistest komponentidest (kuivatatud ploomid hakituna, kuivatatud jõhvikad, banaanilaastud, valge šokolaad hakituna või 1 tl



mooniseemneid. Segage müslisse valitud komponendid ning laske enne söömist pisut jahtuda. Jahtunud müslit säilitage kinnises anumas!

[www.veskimati.ee](http://www.veskimati.ee)

- 250 g Veski Mati Peened kaerahelbed
- 50 g mett
- 1 sl võid
- 3 sl seemneid (kõrvitsa ja päevalilleseemneid)
- 3 sl kanepiseemneid
- 3 sl kookoslaastud
- 3 sl hakitud šokolaadi
- 3 sl kuivatatud ploome
- 3 sl banaanilaaste