

Domácí medovo-ořechové müsli tyčinky

Počet porcí: 10

Doba přípravy: 20 minut

Postup přípravy

Pokud nemáme hodně šťavnaté sušené ovoce jako meruňky nebo švestky, je lepší je předem (klidně přes noc) nabobtnat do vody, protože při pečení v troubě by mohlo vyschnout a zhořknout. Před samotným vařením ho ovšem vyndáme, a pokud možno vysušíme třeba papírovou utěrkou. Vločky a ořechy je dobré předem trochu opéct na plechu v troubě na 180 °C nebo pánvičce, můžeme buď přidat trošku másla nebo vyloženě na sucho. Nepečeme je ale společně (vločky se opečou rychleji) a dáváme pozor, aby se vám nepřípekly a nezhořkly! Vlašské ořechy následně nasekáme na menší kousky a smícháme s vločkami, trochou mouky a soli. Sušené ovoce nakrájíme na menší kousky a promícháme se směsí vloček a ořechů. Celou směs zalijeme tekutým medem. Pokud je potřeba, rozehřejeme si ho předem v horké lázni do max. 60 °C, ale pak počkáme, až trochu zchladne, protože výsledek je ideální ručně promíchat ručně. Nyní je třeba medovo-vločko-ořechové těsto pevně vtěsnat do menšího pekáčku vystlaného pečícím papírem, a následně ve stále předehřáté troubě péct cca. 25 minut. Po vyjmutí z trouby necháme vychladnout, a teprve potom na prkénku krájíme na jednotlivé tyčinky nebo kostičky.

Ingredience

- **Směs ořechů** - 140 g
- **Rozinky** - 70 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 15 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 0.2 g
- **Švestky sušené vypeckované 100 g** - 90 g
- **Hladká mouka** - 30 g
- **Chia semínka 100 g** - 15 g
- **Český med květový 500 g** - 80 g
- **Minutové ovesné vločky 350 g** - 150 g

