



## Zelfgemaakte Muesli

*Ok, je wilt minder tarwe eten, maar je eet wel graag muesli. Dan kom je in de winkel al snel uit op allerlei dure varianten... maar je kunt ook zelf een muesli samenstellen. Dan heb je echt een veel grotere hoeveelheid voor hetzelfde geld... en het is echt een fluitje van een cent. Je hebt het budget ook zelf in de hand, want de basis is niet zo duur, en het hangt ervan af wat je er verder aan toevoegt...*

### **Ingrediënten:**

#### **Basis is een mengsel van vlokken, bijvoorbeeld:**

115gr grove havervlokken

115gr gerstvlokken

115gr boekweitvlokken of een andere soort vlokken naar keuze

#### **Toevoeging naar keuze:**

50gr zonnebloempitten

25 gr pompoenpitten

100gr ongezwavelde rozijnen

115gr zelf geroosterde hazelnoten, grof gehakt

100gr ongezwavelde gedroogde abrikozen

50gr gedroogde appelschijfjes

25gr gedroogde kokosschaafsel

### **Bereiding:**

Doe de vlokken in een grote kom en roer ze door elkaar. Dit is je basis. Voeg eventueel de andere ingrediënten toe en meng weer goed door elkaar. De hoeveelheden die boven zijn aangegeven komen niet zo nauw.

Doe de zonnebloempitten en de pompoenpitten kan je roosteren in een braadpan (zonder olie toe te voegen) en rooster ze in circa 3 minuten mooi licht tot goudbruin. Gooi ze regelmatig om, om verbranden te voorkomen. Rooster ondertussen de hazelnoten of een andere noot van jouw keus in de oven onder de grill en voeg daarna alle noten, zaden en de andere ingrediënten tezamen.

Gebruik in plaats van gedroogd fruit vers fruit. Snij een kiwi en een sinaasappel aan stukken of ga op zoek naar een bakje kakelverse geurige aardbeien, bosbessen of bramen. Dit verhoogt de voedingswaarde van je muesli nog meer.

Het is ongeveer voor 4-6 personen of voor jezelf enkele dagen houdbaar in een goed afgesloten bakje

