

Muesli maken

Mijn muesli is weer (bijna) op en deze maak ik zelf. Waarom? Omdat ik dan weet wat erin zit en van het gene wat ik erg lekker vind doe ik er gewoon wat extra bij. Ik eet de muesli als ontbijt maar hij kan natuurlijk ook door de yoghurt of over een smoothie. Het is erg makkelijk te maken. Hier vind je mijn recept.

Ingrediënten

4 cup havervlokken
2 cup rauwe, ongezouten gemengde noten
1/3 cup sesamzaad of lijnzaad of chiazaad (of allemaal)
2/3 cup zonnebloempitten
1/3 cup pompoenpitten (of meer)
1 cup kokosrasp
2 cup gedroogde abrikozen (of ander gedroogd fruit)
2 tl kaneel
4 eetlepel kokosolie
6 eetlepel honing

Ik koop mijn ingrediënten bij Biefit in Naaldwijk of in de Markthal in Rotterdam (als ik daar een keer in de buurt ben)



Ik werk met deze cups, dat is erg handig, je hebt geen weegschaal meer nodig. De maten zijn 1 cup, 1/2 cup, 1/3 cup, 1/4 cup. Je meet er snel mee af.

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Als eerste hak ik de noten in de Magimix foodprocessor met de pulse knop, ik hou het lekker grof.
3. Vermeng alles in een grote beslagkom door elkaar, alleen de abrikozen niet.
4. Maak de kokosolie vloeibaar in de magnetron en vermeng deze met de honing.
5. Roer het kokos/honing mengsel door de muesli.
6. Vet een grote braadslede in en doe het mengsel erin. Het kan ook op een grote bakplaat.
7. Dit gaat nu ruim een half uur in de oven. Maar je moet er wel bij blijven. Elke 5 minuten roer ik het geheel door.
8. Ondertussen snij ik de abrikozen in kleine stukjes. Ik heb dit geprobeerd in de foodprocessor, staafmixer maar dan wordt het een plakboel, dus dat is gewoon handwerk. Elke 5 minuten gaat mijn kookwekker (anders vergeet ik echt de tijd) en schep ik de muesli om.

9. Het mengsel wordt opeens snel bruin, dus hou na 25 minuten je oven goed in de gaten. Als de muesli lichtbruin kleurt haal je de schaal uit de oven en laat je de muesli afkoelen. En dat ruikt lekker!
10. Voeg de fijngesneden abrikozen toe als het mengsel afgekoeld is en bewaar de muesli in goed afsluitbare voorraadbussen.

Het recept heb ik gevonden op internet maar aangepast naar mijn eigen inzicht.

Eet smakelijk,
Marian van Heuveln
Marian's Kookwereld

