Tálalás: **10 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Kohári Éva

MÜZLISZELET GLUTÉN- ÉS TEJMENTESEN

Müzliszeletet roppant egyszerűen készíthetünk házilag. A hozzávalók nincsenek szigorúan kőbe vésve, ízlés szerint variálhatók. Fontos, hogy egy jól gyurmázható, de masszív masszát kapjunk, amit alaposan nyomkodjunk bele a tepsibe, így lehet aztán szépen szeletelni. A müzliszeletet fogyaszthatjuk tízóraira, uzsonnára, de tökéletes reggeli lehet egy pohár tejjel a rohanós hétköznapokon. Ha valaki nagyon kedveli a csokoládét, nyugodtan mártsa bele a szeleteket olvasztott csokiba. Ezt a mennyiséget én 10 szeletre vágtam.

HOZZÁVALÓK

120 g Auchan méz
30 g mogyoróvaj
150 g magkeverék (kesudió, mogyoró, tökmag, dió, mandula)
30 g mazsola
120 g gluténmentes aprószemű zabpehely
2 evőkanál Auchan szilvalekvár

ALLERGÉNEK

1. Mérjük ki a mézet és a mogyoróvajat egy lábosba és melegítsük addig, míg a mogyoróvaj teljesen felolvad a mézben.
2. Késes aprítóban daráljuk apróra a magokat.
3. Adjuk a zabpelyhet, a magkeveréket, a mazsolát és a szilvalekvárt a mézhez, majd alaposan keverjük össze.
4. Egy kb. 15x20 cm-es tűzálló tálat béleljünk ki sütőpapírral és nyomkodjuk bele a masszát.
5. 180 fokra előmelegített sütőben szárítsuk a müzlit 20 percet.
6. A sütőből kivéve, még forrón szeleteljük tetszés szerint.
7. Amint kihűlt, már fogyaszthatjuk is.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan