



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 tízórára, 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 mogyoróvaját egy lábosba és melegítsük addig, míg a mogyoróvaj teljesen felolvad a mézben.
- 2 Késes aprítóban daráljuk apróra a magokat.
- 3 Adjuk a zabpehelyt, 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!

