



## Anretningsvejledning

### 1 portion

Myslien anrettes i 200 ml-bægre (slutvægt 200 g), og der sættes mærkater på dem. I bunden sættes hvide mærkater, hvorpå der skrives fremstillingsdato

# Jumpfood – Bircher-mysli

Til 12 bægre

- 300 g grove havregryn
- 2,7 dl æblemost
- 2,7 dl minimælk
- 125 g tørrede abrikoser
- 90 g hasselnødder, mandler eller anden slags nødder
- 4½ dl yoghurt naturel 1,5 %
- 4 æbler

### Topping til 12 bægre

- 400 g frisk frugt eller bær efter sæson
- 80 g ristet nøddemix (se opskrift på næste side)

## Tip!

I kan bruge al frisk frugt, tørret frugt, kerner, frø m.m. i en Bircher-mysli

### Dagen før

- Skær abrikoserne i små stykker
- Bland havregryn med abrikoser i en stor skål
- Hæld æblemost og mælk over, læg film over, og stil det i køleskabet natten over

### På dagen

- Rist nødderne på en tør pande til de får lidt farve og lad dem køle af
- Hak derefter nødderne groft
- Tag grøden ud af køleskabet.
- Tilsæt yoghurt naturel og de ristede nødder (gem lidt nødder til topping)
- Riv æblerne groft og vend dem i grøden
- Fordel grøden i 10 bægre, ca. 160 g i hvert
- Skær den friske frugt ud i tynde strimler, anret den oven på grøden og slut af med lidt ristet nøddemix på toppen, ca. 40 g i alt

Pyntes myslien med æbler, kan de dryppes med lidt citronsaft eller vendes med lidt æblejuice for at undgå brunfarvning

## Ristet nøddemix til topping

Drys til 12 bægre Bircher-mysli

50 g hasselnødder/mandler

30 ml lys ahornsirup eller anden flydende honning

- Hak nødderne groft og rist dem på en tør pande til de er sprøde og har fået farve
- Tilsæt sirup eller honning og rist i yderligere et par minutter ved svag varme
- Fordel nødderne på et stykke bagepapir og lad det køle af i min. 10 minutter

### Tip!

Der kan sagtens laves en stor portion nøddemix. Den kan holde sig længe, hvis den opbevares tørt i en lufttæt beholder

### Ernæring

Pr. portion:  
Energi 1028 KJ  
Fedt 9 g  
Kulhydrat 36 g  
Protein 8 g  
Frugt 99,5 g