

MÜSLI/GRÖT

Ingredienser

Havregryn 500g Lidl's Matrikets Svenska Havregryn eller ICAs Klassiska Havregryn är bästa sorter
Rågflingor 325g (=1/2 paket) Saltå kvarns Ekologiska Rågflingor är bäst, finns på ICA eller Hemköp.
Kornflingor 325g
Rågflingor, Kornflingor kan kombineras med ICAs eller Lidl's basmusli frukt/nötblandning (1kg påse)
Veteflingor 325g t ex Crownfield Bran Flakes (Special Flakes), finns på t ex ICA
Dinkelflingor 325g (Saltå kvarns KRAV är bäst, se ovan).
AXA Havre Flakes (Fullkornshavre) 1/2 paket
Vetegroddar 500g (1 påse)
Sötmandel, hel 1-3 dl
Valnötskärnor 1-3 dl
Cashewnötter 1-3 dl
Hasselnötter 1-3 dl
Pumpaströn 1-3 dl
Solrosströn 1-3 dl
Linfrö, hela 1-3 dl
Psylliumströn 1-3 dl
Chiaströn 1-3 dl
Sesamströn oskalade 1-3 dl
Fänkålsströn, 1-2 dl
Sojamjöl 150g
Russin 250g (1/2 påse/pkt)
Nyponskal torkade och krossade till pulver 100g (1/3 pkt)
Torkade aprikoser, hela 100g
Torkade plommon, hela (kärnfria) 100g
Torkade fikon, hela 100g

Extra ingredienser efter tycke och smak

Hirsflingor och eller Boveteflingor 5-6 dl
Extra nötter
Extra torkad frukt, t ex dadlar, papaya, mango mm

En stor hink med lock är bra att blanda i. Häll först i havregryn, råg-, vete- och kornflingor (och/eller basmusli) dinkelflingor och vetegroddar i hinken. Finhacka sedan fänkål, sesamströ, mandel, nötter, russin/aprikoser/plommon/fikon mm helst i en matberedare. Kör då först sesamströ, fänkål en stund lägg sedan i mandel, nötter, aprikoser/russin/plommon/fikon (lite i taget) kör allt en stund till, tillsätt eventuellt havregryn under tiden för att få en luftigare blandning. Häll över i hinken och tillsätt veteflingor och övriga ingredienser. Blanda! Från hinken kan lite i taget föras över till mindre burk.

Som müsli

Strö ½-1 dl på en normal portion yoghurt/fil eller kvarg & mjölk, lägg på färsk frukt skuren i bitar till exempel äpple, päron eller banan eller lite bär t ex blåbär, svarta vinbär eller tranbär och eventuellt lite färsk riven ingefära. Ät ett ägg till det och drick ett stort glas vatten gärna med färskpressad citron i.

Som gröt

För att göra det ännu nyttigare lägg ½-1½ dl müsli i en skål. Häll på 1-3 dl kokande vatten lägg på lock och låt stå över natten, annars minst 30 minuter. Ät som gröt med yoghurt/kvarg/mjölk, färsk skuren frukt, bär och eventuellt lite färsk riven ingefära och till det ett ägg. Om du vill ladda riktigt ordentligt ät också en smörgås med ost eller skinka och gärna lite avokado, så har du givit kroppen det mesta den behöver. Ett stort glas vatten med färskpressad citron är bra att dricka till alla måltider.