

Müslibars (ca 16 bitar)

4 dl	havregryn
1 dl	torkad frukt (tex aprikos, äpplen, plommon, papaya, ananas)
0,5 dl	nötter (tex cashewnötter, mandel, hasselnötter, valnötter)
4 msk	kokosflingor
0,5 dl	solrosfrön
2,5 msk	vetemjöl
1,5 tsk	bakpulver
4 msk	honung
100 g	smält margarin
0,5 dl	hett vatten
2	äggvita

- Sätt ugnen på 175° C.
- Hacka den torkade frukten i små bitar och lägg i en stor bunke.
- Hacka nötter och tillsätt i skålen.
- Blanda i alla torra ingredienser samt tillsätt honung.
- Tillsätt margarinet och äggvita och rör ihop till en röra. Tillsätt vattnet och rör till en mer smetlik konsistens genom att havregrynen blir blöta och lite grötiga (tar någon minut innan de sugit åt sig).
- Bred ut müsliblandningen och tryck ihop den i ett lager på ett bakplåtspapper i en avlång brödform eller liten ugnform.
- Grädda müslibarsen mitt i ugnen i 15 minuter.
- Låt svalna så stelnar den och hänger sedan ihop bättre.
- Ta ur müsliblandningen ur formen och skär upp lagom stora bitar till müslibars.

