pražené musli

Snídaňové (vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

název	množství (na 18 porcí)
Ovesné vločky	2 kilogramy
Mléko	2 litry
Máslo	500 gramy
Strouhaný kokos	200 gramy
Čokoláda	200 gramy
Slunečnicová semínka	100 gramy
Rozinky	100 gramy
Oříšky	100 gramy
Dýňová semínka	100 gramy
jogurt bílý velký 1kg	1 kusy
Koření - skořice mletá	
Lněná semínka	100 polévkové lžíce
Med	10 polévkové lžíce

návod k přípravě

Rozpustit máslo, přidat semínka a nechat opražit. Široké dno použité nádoby pokryjte vrstvou ovesných vloček a zahřívejte konstantním mírným plamenem. Pak strouhaný kokos, rozinky, oříšky. Skořici nepražte dlouho. Po eliminaci vlivu konstantního mírného plamenu rozmíchejte dvě lžíce medu. Med doposud sypkou hmotu spojí, vytvoří lákavé hrudky, zvláční. Stačí ho trošku.

Upražit musli do optimálna trvá docela dlouho (20 min), ale spálit se dá i během pěti sekund nepozornosti. Vyzkoušeno. Jestli nevěříte, můžete si to taky zkusit. Už to vyzkoušel kde kdo...

úkoly

název	**popis**	**dnů před vařením**
upražit musli	upražit musli dle receptu	2