Müslibarer fra MS Kost & Livsstil

2 æggehvider
4 spsk. rapsolie
1 dl æblejuice
3 spsk. rørsukker
100 g havregryn
Halv tsk. bagepulver
60 g sigtet speltmel
1 tsk. kanel
Halv tsk. kardemomme
150 g tørrede dadler
150 g tørrede abrikoser
100 g rosiner
100 g mandler, nødder,
solsikkefrø, græskarkerner
og hørfrø

• Pisk æggehviderne med rapsolie, æblejuice og rørsukker.
Tilsæt havregryn.
• I en anden skål blandes bagepulver og krydderier med speltmelet.
• Udsten dadlerne og hak dem fint sammen med abrikoserne.
Hak også nødder og kerner.
• Rør melblandingen sammen med æggeblandingen og ælt det hele godt sammen med dadler, abrikoser, rosiner, nødder og kerner.
• Læg bagepapir på en bradepande og flad dejen ud på det, til et ca. 1,5 cm højt lag.
• Bag müslien i 25-30 minutter ved 175 grader.
• Vend müslien ud på et skærebræt, lad den afkøle et par minutter og skær den i stykker af ca 2 x 6 cm.