

# Domácí müsli tyčinky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 25min , Porce: 1

**627** kalorií , **26 g** cukrů , **35 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/domaci-musli-tycinky>

## Příprava

Ovesné vločky, nasekané ořechy a oříšky, sezam, lněné semínko a mandlové plátky dáme na pánev a za stálého míchání necháme chvíli restovat. Směs musí jen jemně zružovět a zavonět. Vločky vypneme a přesypeme je do mísy, přidáme k nim brusinky, rozinky a nakrájené meruňky. Do pánve dáme máslo, hnědý cukr, med a javorový sirup. Zahříváme a mícháme, až se vše spojí a utvoří se bělavá hmota. Pánev vypneme a směs přidáme k vločkám, dobře promícháme a rozprostřeme do čtvercové misky, vyložené papírem na pečení. Povrch srovnáme a dobře umačkáme. Necháme asi 1 hodinu ztuhnout. Po této době nakrájíme na stejnoměrné tyčinky. Skladujeme je ve vzduchotěsné nádobě, aby nezvlhly.



### Tip k receptu

Do tyčinek můžeme přidat i slunečnicová nebo dýňová semínka. Tyčinky můžeme také máčet do čokoládové polevy- tmavé nebo bílé.

## Ingredience

- ✓ 150 g jemných ovesných vloček s klíčky
- ✓ 1/2 hrsti vlašských ořechů
- ✓ hrst lískových ořechů
- ✓ 2 lžice sezamu
- ✓ 2 lžice mandlových plátků
- ✓ hrst sušených brusinek
- ✓ hrst rozinek
- ✓ asi 10 sušených meruněk
- ✓ 50 g másla
- ✓ 40 g hnědého cukru
- ✓ 2 lžice medu
- ✓ 2 lžice javorového sirupu
- ✓ 1 lžice lněného semínka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Štíhlá slečna, Svačinka

