



INGREDIENZAS

Coclas e puma setgentada
200gr flocs d'avaina
50gr sems da flur-sulegl
100gr nuschs u mandels mulads
1 tschadun pitschen pulvra da
chanella
2 tschaduns gronds ieli da flur-
sulegl
1 tschadun grond mel d'avieuls u
birnel

Müesli croccant Cun las savurs dal curtin

Stgaur l'iel a temperatura media ensemen cun il mel u il birnel en ina padella da brassar.

Agiuntar las autras ingrediencias e brassar per 5 minutas u fin che tut è croccant.

Laschar sfradar.

Conservar en in recipient bain serrà.

Il müesli sa lascha tegnair pliras emnas.

Consumar cun fritgs frestgs en latg d'avaina u mandels.

Gusta er pur per magliuccar tranteren.