

Müsli:

Ingredienser	pr. 500 g
Havregryn	260 g
Hvedekim/Havreklid	55 g
Byggryn, valsede	55 g
Rosiner el. Soltørret tranebær	45 g
Hasselnødder el. mandler, groft hakket	40 g
Cornflakes	25 g
Abrikos, tørrede, tern	20 g

Til diabetikere:

60 g müsli svarer ca. til ½ frugtportion.

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne blandes.

Opbevares i tætsluttende beholder.

Næringsindhold:

Energi: 1685 Kj
Protein: 13 g = 13 energiprocent
Kulhydrat: 65 g = 66 energiprocent
Fedt: 9 g = 21 energiprocent

Diverse - M



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus