

# Gluteenivaba müsli



# Gluteenivaba röstpähkli müsli

Selles krõbedas müsliis on koos kõik hea ja parem - krõbedad gluteenivabad kaerahelbed, karamelliselt magusad datlid ning röstitud pähklid ja seemned, mis lisavad müslile mõnusalt krõmpsuvat tekstuuri. Tegemist on rikkaliku müsliiga, mis sobib suurepäraselt täiustama nii müslikaussi kui ka mõne taimse piimaga maiustamiseks. Ideaalne snäkk nii suurtele kui väikestele müsliisõpradele!

**Kogus:** ligikaudu 250 g müsliit

**Valmistusaeg:** 25 minutit

**Raskusaste:** kerge

**Valmistamiseks vajad:**

- 120 g gluteenivabu kaerahelbeid
- 1 peotäit india pähkleid
- 1 peotäit sarapuupähkleid
- 1 peotäit päevalilleseemneid
- 6-7 keskmise suurusega datlit (kõige paremini sobivad värsked või pehmed datlid)
- 2 peotäit rosinaid (valikuline)
- 120 ml vett
- 1-2 tl kaneeli
- näpuotsatäit meresoola

## Kuidas gluteenivaba müsliit valmistada?

Vala datlid koos veega blenderisse ning töötle ühtlaseks. Tõsta segu hetkeks kõrvale. Seejärel haki seemned-pähklid pisut väiksemaks ning aseta kaussi, tõsta sekka gluteenivabad kaerahelbed ning vala hulka datli-vee segu, meresool ja kaneel. Segage hoolikalt, seejärel aseta segu küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning aja see lusikaga ühtlaselt laiali. Küpseta müsliisegu 150 kraadi juures 20 minutit.

Kui valmis, siis lase pisut jahtuda ning murra valminud müsli sõrmede vahel väiksemateks tükkideks. Segage soovi korral sisse ka rosinaid ja nautige meelepärasega. Hoiustage müsliit õhukindlas anumas.