

## Mysli-stænger

250 g	havregryn
125 g	finthakkede tørrede abrikoser
75 g	rosiner
75 g	grofthakkede mandler
50 g	kværnedede mandler
50 g	sesamfrø
50 g	reven ren mørk chokolade 70 % af en god kvalitet
150 g	smør
200 g	økologisk rørsukker
150 g	klar honning

Forvarm ovnen til 190 grader. Smør en 23 cm firkantet form, og læg bagepapir i bunden. Kom havregryn, tørret frugt, nødder, frø og reven chokolade i en skål og bland det godt. Opvarm smør, sukker og honning forsigtigt i en gryde under omrøring, til sukkeret er smeltet. Skru en smule op for varmen, og lad det simme i 4 min. Hæld den smeltede blanding over de tørre ingredienser, og bland det godt sammen. Hæld blandingen i formen, og bag den i 20 min. i ovnen til den lige er gylden. Stil formen på en rist til afkøling, og lad den blive helt kold. Sæt den derefter i køleskab i 2 timer. Vend den ud på et skærebræt, og skær den i 14 stænger. Gem dem i en lufttæt beholder i lag med bagepapir.

Stængerne kan fryses ved at indpakke dem enkeltvis i film eller folie og derefter i fryseemballage. De kan holde 3 måneder i fryseren. Til madpakker kan man komme dem frosne i madkassen, så vil de være optøet ved frokosttid.

Stængerne er ikke til kagedåsen- 1 om dagen er nok!