

# Mysli med kokosvatten

Jag brukar göra en stor laddning mysli, så jag slipper stå och blanda varje morgon:

- 3 dl pumpakärnor
- 3 dl solroskärnor
- 3 dl oskalade sesamfrön
- 2 dl chiafrön
- 3 dl havregryn
- 3 dl hackade cornflakes
- 1 dl russin
- 1 dl hackade dadlar

Blanda allt detta och förvara torrt i burkar.

## **Till frukost eller mellanmål:**

- Häll upp 1 dl i en skål
- Häll över kokosvatten eller nötmjök
- Servera gärna med färska eller frysta bär.