

## Müzszelet házilag mogyoróvajjal

**Elkészítési idő:** 15 perc + 30 hűtés

**Hozzávalók:**

- 1 ek szezám-mag
- 1 ek chia mag
- 1 ek lenmag
- 3+6 ek müzli keverék vagy zabpehely
- 2 ek aszalt áfonya
- 30 g napraforgómag
- 30 g dió
- 30 g mogyoró
- 20 g mandula
- 1 ek méz
- 3 ek mogyoróvaj

(A házi mogyoróvaj elkészítéséhez: 250 g natúr vagy pörkölt mogyoró ízlés szerint)

1. Egy serpenyőben keverd össze a sokmagvas alapot és néhány perc alatt piríts meg.
2. A házi mogyoróvaj elkészítéséhez csak 2 dologra van szükséged. Mogyoróra és egy kávédarálóra. A mogyorót daráld le ügyelve arra, hogy ne terheld túl a gépet. Időnként tarts szünetet és keverd meg. Végeredményként sűrű mogyoróvaját kapsz.
3. Tedd egy keverőtálba a sokmagvas alapot és dúsítsd 6 kanál müzli keverékkel vagy zabpehellyel és aszalt áfonyával.
4. A magvakat dolgozd el a mogyoróvajjal és a mézzel.
5. A bekevert massa ízesíthető csoki darabokkal vagy akár olvasztott csokival is bevonható. Ezt követően szedd tálcára és tedd a hűtőbe min. 30 percre.
6. Amikor kissé megdermedt vágd szeletekre.