

GRANOLA

INGREDIËNTEN

- 300 gr havervlokken
- ±100 gr gemengde noten, in grove stukken
- 4 el pompoenpitten of zonnebloempitten
- 4 el lijnzaad of chiazaad
- een flinke snuif kaneel (naar eigen smaak)
- 3 el kokosolie
- 2 el honing
- ±70 gr gedroogd fruit (rozijnen, banaan, cranberries, exotisch fruit, witte moerbeien ...)

TIPS

- › bewaar in een afgesloten kom (ik gebruik hiervoor een glazen steriliseerbokaal)
- › vers fruit met yoghurt, skyr of platte kaas zijn heerlijk bij deze granola
- › ook in onze vriezer zit fruit, voor wanneer ik geen vers fruit in huis heb of in de winter zin heb in wat zomerse smaken
- › nog dit, wanneer je het heerlijke granola ontbijt serveert in een potje van **bakwerk** smaakt die nog net iets beter ;-)



WERKWIJZE

1. verwarm de oven op 180°C
2. smelt het kokosvet op een laag vuur of in de microgolf op laag vermogen
3. smelt de honing in de microgolfoven, doe dit zeker ook op een laag vermogen, let op voor overkoken
4. bekleed de bakplaat met bakpapier
5. doe de havervlokken in een kom, meng met de noten, het lijn- of chiazaad, de pitten en kaneel
6. giet er eerst het kokosvet over, meng goed
7. doe vervolgens hetzelfde met de gesmolten honing, meng nogmaals goed door, doe deze als laatste aangezien het mengsel kleviger wordt en het moeilijker begint te mengen
8. kap uit op de bakplaat
9. bak ±20 minuten in de oven, roer geregeld om, blijf de laatste 10' dicht bij de oven want het mengsel kan snel verbranden.
10. laat afkoelen en meng met de gedroogde vruchten