

Granola

Ingrediënten:

250 gr havervlokken
250 gr ongezouten ongebrande
gemengde noten
Zaden naar keuze (bijv pompoen,
lijnzaad, sesam, zonnebloempit)
6 eetl quinoa pops
1 eetl kaneel of koekkruiden
3 eelt gesmolten kokosolie
2-3 eetl honing
Bakpapier en bakplaat
4 eetl kokos vlokken



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden
Mix alle droge ingrediënten, behalve de kokos
Meng de gesmolten kokosolie met de honing door de droge mix
Verdeel de mix over het bakpapier op de bakplaat
15-20 minuten in de oven en tussendoor 2 x omscheppen

Laat de granola goed afkoelen en meng de kokosvlokken erdoorheen.
Met vers fruit en skyr vormt de granola een compleet, lekker en voedzaam ontbijt.

Variëren:

Je kan de granola aanvullen met bijv cacao nibs, gedroogd fruit,
stukjes pure chocolade (>85% cacao), het beste doe je dit vlak voor het opdienen.
Mt name gedroogd fruit kan de granola taai maken.

Bewaren:

In een luchtdichte trommel is de granola 4 weken houdbaar.

Smakelijk eten !