



ABC GRANOLA

#ontbijt #muesli #granola

HOEVEELHEID

8-10 porties

WAT HEB JE NODIG

- 100 gram havermout
- 50 gram zonnebloempitten
- 60 gram ongebrande noten
- 40 gram kokosrasp
- 1 eetlepel olie, bijvoorbeeld koolzaad- of lijnzaad- of walnoot- of olijfolie
- 40 gram haverzemelen
- 30 gram lijnzaad

MATERIAAL BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de havermout, kokosrasp, noten en zonnebloempitten in een kom en verdeel dit gelijkmatig over een bakblik. Rooster dit in ongeveer 15-20 minuten goudbruin. Schep het tussendoor wel een paar keer om.

Laat de granola goed afkoelen en meng het lijnzaad en de haverzemelen erdoor.

Bewaar alles in een goed afgesloten pot.

Neem per persoon voor het ontbijt 30-40 gram granola met 150-200 ml yoghurt/kwark of een zuivelvervanger, desgewenst kun je daar ook nog 1 portie vers fruit aan toevoegen.

Variatie:

- de havermout vervangen door: gerst, boekweit, rogge, spelt, quinoa, tarwe, spelt of een mengsel maken.
- de zonnebloempitten vervangen door pompoenpitten, pijnboompitten of een mengsel maken.
- 30-40 gram klein gesneden gedroogd fruit na het roosteren aan het mengsel toevoegen.
- 2 royale theelepels smaakmaker zoals bijvoorbeeld kaneel, gemberpoeder, vanillepoeder of koekkruiden na het roosteren door het mengsel roeren.
- Voor muesli alle ingrediënten zonder de olie mengen, niet roosteren en bewaren in een goed afsluitbare pot.