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 wal of olijfolie**
- **40 gram haverzemelen**
- **30 gram lijnzaad**

.

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE
Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de havermout de noten en zonnebloempitten in een kom en verdeel dit gelijkmatig over een bakblik.
Rooster dit in ongeveer 15-20 minuten goudbruin. Voeg de kokosrasp pas de laatste 5-10 minuten toe.
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 200 ml yoghurt/kwark of een zuivelvervanger, desgewenst k 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 a het mensel toevoegen.*
- *2 royale theelepels smaakmaker zoals bijvoorbeeld kaneel, gemberpoeder, vanillepoeder of koekkruiden na het roosteren door het mengsel roeren.*
- *Voor muesli alle ingredienten zonder de olie mengen, niet*

ABC DIËTIST

ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.