

woe 22 jan '20 Cranola

→ O.M.A.

→ "gezond ontbijt" » Omer Watter

ingrediënten

hoeveelheid = goed voor 2 bakplaten

400 gr. havermeel
75 gr. gehakte walnoten
35 gr. " hazelnoten
60 gr. zonnebloempitten
60 gr. pompoempitten
60 gr. lijnzaad
60 gr. kaneelzaad
250 ml ahornsiroop

60 gr. rietsuiker
4 eetl. kokosvet of notendie
35 gr. rozijnen of arachideolie

75 gr. veenbessen (cranberries) + 150 gr. gedroogde appeltjes
of abricozen

alles mengen in een
grote kom.

lichtjes opwarmen tot
de suiker is opgelost.

- Bereiding.
- 1) voeg het ahornsiroopmengsel bij de havermeel en de noten en meng goed.
 - 2) Spreid het mengsel uit over een bakplaat + bakpapier.
(moai gelijkmatig uitstrijken)
 - 3) zet dit ongeveer 25' in de oven, of totdat het goudgeel wordt.
(oven op 160°)
 - 4) haal de plaat uit de oven en meng er het gedroogd fruit onder.
 - 5) Laat het geheel nog 3' drogen in de oven
Laat alles afkoelen en bewaar in een goed afgesloten doos.
Zo kan je de granola nog 3 weken bewaren

Lekker met:

Banaan, appel, peer, rood fruit en Yoghurt.