

Granola



Vrijwel alle granola die je koopt is smakeloos, bevat te weinig gezonde ingrediënten en teveel zoetstoffen. Daarom maken we die zelf, dat wil zeggen dat doet Carin meestal, maar ik heb haar het recept ontfutseld en ben zelf aan de slag gegaan. Je krijgt eerst het basisrecept, daarna geef ik varianten.

Ingrediënten

- 200 gram havermout
- 200 gram gemengde noten
- 150

gram cranberries150 gram gebroken
lijnzaad25 gram zonnebloempitten25 gram
pompoenpitten25 gram kokosnippers1
eetlepel honing1 eetlepel kokosolie

Verwarm de over voor op 160 graden celcius. Haal alles eruit, behalve het rek waarop je de bakplaat straks teruglegt. Het rek in het midden van de oven schuiven.

Neem de bakplaat, leg er bakpapier op zodat het de bodem bedekt. Verspreid er de havermout, de zonnebloempitten, de pompoenpitten en de kokosnippers op. Kneus de gemengde noten in stukjes, niet te groot, niet te klein en meng die met wat er al op de bakplaat ligt.

Smelt de honing en de kokosolie, in een minipannetje of in de magnetron, tot een vloeistof en druppel die over de gemengde ingrediënten op de bakplaat. Schep alles even goed om en door elkaar.

Schuif de bakplaat in de oven als die op temperatuur is en een timer op 10 minuten.

Maal het lijnzaad grof, maar als het tot poeder gaat is dat geen ramp. Meng de cranberries en het gebroken lijnzaad goed door elkaar zodat de cranberries minder aan elkaar plakken dan ze geneigd zijn te doen.

Na 10 minuten zet je de over uit, maar laat je de bakplaat in de dichte over staan. Zet een timer opnieuw op 10 minuten. Daarna haal je de bakplaat uit de oven, meng er het lijnzaad en de cranberries doorheen en laat de bakplaat afkoelen op een plek waar de hond of de kat er niet bij kunnen. Na een uurtje

kun je de granola in een pot doen, laat daar de deksel nog een poosje vanaf zodat laatste warmte eruit kan.

<h4>Varianten</h4>

Vervang de cranberries door krenten, rozijnen, gedroogde pruimen.De samenstelling van de notenmix is aan jou: hazelnoten, amandelen, cashewnoten, walnoten, pecannoten. Kijk wat je lekker vindt en vermijd waar je allergisch voor bent.Hetzelfde geldt voor de pitten en eigenlijk voor alle ingrediënten.