

LICHTE GRANOLA



Ingrediënten (voor 500 g) :

- 300 g havermout
- 30 g kokosrasp
- 40 g amandelnoten, fijngehakt
- 40 g hazelnoten, fijngehakt
- 2 el arachideolie
- 25 g Sukrin Gold
- 2 el Sukrin, fiber syrup gold
- 25 g maïs voor popcorn
- 25 g gepofte quinoa
- 25 g gepofte boekweit
- 25 g gepofte bruine rijst



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Meng de havermout, de kokosrasp, de fijngehakte noten en de Sukrin Gold onder elkaar en verdeel over een bakplaat.
- Verdeel hierover de arachideolie en de Sukrin fiber gold.
- Bak het geheel gedurende 30 min in de oven op 150 °C (roer halfweg om).
- Doe een beetje olie in een diepe pan en voeg hierbij de maïskorrels.
- Zet het vuur op de hoogste stand en verwarm de maïskorrels tot ze poffen.
- De andere gepofte granen zoals gepofte quinoa, gepofte boekweit en gepofte bruine rijst kan je zo kopen in de winkel.
- Laat de granola afkoelen en meng hieronder de gepofte granen.
- Bewaar de granola in een afgesloten pot of doos.