

Granola

en müsli med smak av pepparkaka



Ingredienser:

6-7 dl havregryn (glutenfria),
boveteflingor, quinoaflingor
1 dl kokosflingor
1 dl sesamfrön
1 dl pumpafrön
1 msk kanel, mald
½ msk kryddnejlika, mald
½ msk ingefära, mald
¼ dl kokosolja
2 msk kokossocker
1 dl vatten
1-2 dl torkad frukt

Så här gör du:

Sätt ugnen på ca 170 grader
Lägg bakplåtspapper på en bakplåt

Blanda alla torra ingredienser (förutom torkad frukt) i en bunke och rör om
Häll i oljan och rör om.
Häll i vattnet och rör om.

Strö ut blandningen på bakplåten
Ställ in i ugnen i ca 20 minuter. Rör om då och då.
Se upp så att det inte bränns.

Ta ut och låt svalna och häll sedan i en bunke igen.
Välj dina favoriter med torkad frukt. Tex aprikos, mango, russin, dadlar & gojibär. Hacka om det behövs. Häll i den torkade frukten och rör om.

Förvara i en glasburk och använd till tex acai bowl eller smoothie bowl. (Eller yoghurt)

GOTT TILL
ACAI BOWL ELLER
SMOOTHIE BOWL