



## Granola med mandler og tranebær

### Ingredienser

- ♥ 500 g havregryn
- ♥ 100 g solsikkekjerner
- ♥ 100 g gresskarkjerner
- ♥ 75 g fint hakkede mandler
- ♥ 75 g brunt sukker
- ♥ 100 g flytende honning
- -
- ♥ 100 g tranebær
- ♥ 100 g tropisk fruktblanding



### Fremgangsmåte

Bland de tørre ingrediensene med flytende honning.

Ha blandingen utover en stekeplate og stek den midt i ovnen ved 180°C i ca. 30 minutter.

Blandingens vendes hvert 10. minutt med en stekespatte for å unngå at den blir brent.

Ta granolaen ut av ovnen, avkjøl og tilsett tørket frukt til slutt.

### Tips

- ♥ Ferdig granola kan oppbevares tørt på glass eller i en krukke.
- ♥ Oppskriften er merket vegansk, men husk at ikke alle veganere spiser honning. Som alternativ kan man f eks bruke samme mengde lønnesirup. Server da for eksempel med havremelk eller mandelmelk.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/granola-med-mandler-og-tranebaer>