Granola med kokos og chiafrø



Ingredienser

♥ 2 dl eplejuice
♥ 3 ss honning
♥ 3 ss kokosolje
♥ 3 ss brunt sukker
- -
♥ 5 dl store havregryn
♥ 100 g valnøtter
♥ 100 g mandler
♥ 200 g paranøtter
♥ 1 dl solsikkekjerner
♥ 1 dl sesamfrø
♥ 1 dl gresskarkjerner
♥ 3 ss chiafrø
- -
♥ 3 dl lyse rosiner
♥ 2 dl gojibær
♥ 1 dl kokosflak

Servering:
♥ gresk yoghurt
♥ flytende honning
♥ banan
♥ pærebiter
♥ granateple

Fremgangsmåte

Varm opp eplejuice, honning, kokosolje og brunt sukker slik at sukkeret og honningen smelter.

Bland sammen havregryn, nøtter, solsikke- og gresskarkjerner, sesamfrø og chiafrø i en stor bolle. Hell over eplejuicesirupen og rør så alt blir godt blandet.

Finn frem en langpanne og pensle den lett med litt solsikkeolje. Ha så alt innholdet fra kjelen oppi langpannen og fordel det hele jevnt utover. Granolaen stekes midt i ovnen ved 150°C i ca. 50-60 minutter. Jeg tar langpannen ut av ovnen hvert kvarter for å snu og vende litt rundt på granolaen for å sikre at alt blir jevnt stekt.

Ta langpannen med den ferdigstekte granolaen ut av ovnen og avkjøl blandingen. Vend først da inn rosiner, gojibær og kokosflak.

Tips

♥ Det er ikke så nøye med eksakte mål på frø, nøtter og gojibær. Finn frem til den kombinasjonen du liker best og tilpass oppskriften etter hva du måtte ha tilgjengelig hjemme. Det er heller ikke så nøye om du bruker store eller små havregryn.

♥ Ha den ferdige granolaen på egnet glass eller beholder med lokk.

♥ 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 i stedet for gresk yoghurt.

♥ Jeg synes denne granolaen smaker supert til gresk yoghurt og topper gjerne med banan, pærebiter og granateplekjerner.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/granola-med-kokos-og-chiafro