Banangranola



Ingredienser

♥ 2 bananer (godt modne, se tips)
♥ 2 ss lønnesirup eller honning (se tips)
♥ 25 g kokosolje
♥ 1 ts kanel
♥ 1 ts kardemomme (kan sløyfes, se tips)
♥ 1 ss vaniljepasta
♥ 200 g store havregryn
♥ 100 g nøtter (f eks mandler, cashewnøtter, pekannøtter)
♥ 50 g frø (f eks solsikkefrø, sesamfrø, chiafrø)
- -
♥ 200 g bananchips (se tips)

Fremgangsmåte

Mos bananene (bruk gjerne stavmikser til dette, men det går også fint å bare bruke en gaffel).

Tilsett lønnesirup og smeltet kokosolje. Rør sammen. Tilsett kanel, kardemomme og vaniljepasta. Rør godt sammen.

Finn frem nøtter og frø. Store nøtter kan hakkes grovt. Ha nøtter og frø i en bolle sammen med havregryn.

Tilsett bananblandingen. Bland godt sammen.

Fordel blandingen utover i en langpanne som er smurt lett med litt kokosolje.

Stek granolaen midt i ovnen ved 125°C varmluft i 60 minutter (se tips). Rør rundt av og til slik at granolaen blir jevnt stekt.

La den stekte granolaen avkjøles i langpannen til den er helt kald. Tilsett bananchips.

Oppbevar granolaen på tett glass.

Tips

♥ Det er viktig at du bruker skikkelig søte og modne bananer (med masse brune flekker på skallet), for at det skal bli god smak på granolaen.

♥ Jeg liker at granolaen er søt og tilsetter derfor lønnesirup i tillegg bananmosen, men dette kan sløyfes dersom du synes at bananene gir nok sødme. I stedet for lønnesirup kan du bruke agavesirup eller honning.

♥ Dersom du ikke er så glad i kardemomme, kan du bruke 2 ts kanel i stedet for 1 ts kanel og 1 ts kardemomme.

♥ Å lage hjemmelaget granola er en fin måte å bruke opp rester du måtte ha liggende av nøtter og frø. Bruk det du har i skapet og det du liker!

♥ Jeg steker vanligvis på vanlig over- og undervarme, men når det gjelder denne granolaen, har jeg funnet ut at resultatet blir best med varmluft. Dersom du ikke har varmluftsfunksjon på ovnen din, går det fint å bruke vanlig over- og undervarme, men øk da temperaturen til 140°C.

♥ Bananchips fås kjøpt i helsekostforretninger og velassorterte matvarebutikker. De gir sødme og crunch til granolaen.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/banangranola