Det søte liv...

Banankakegranola

Ingredienser



♥ 1 banan (godt moden, se tips)
♥ 1 dl kokosolje
♥ 2 ss agavesirup (eller lønnesirup eller honning)
♥ 2 ss kanel
♥ 3 dl store havregryn
♥ 2 dl mandler
♥ 2 dl valnøtter
♥ 1 dl chiafrø

Fremgangsmåte

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

Tilsett smeltet kokosolje og agavesirup (eller lønnesirup eller honning). Rør sammen. Tilsett kanel.

Finn frem mandler, valnøtter og chiafrø. Hakk nøttene 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 180 °C i 25 minutter. Rør rundt etter 15 minutters steketid slik at granolaen blir jevnt stekt.

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

Oppbevar granolaen på tett glass eller boks.

Tips

♥ Det er viktig at du bruker en banan som er skikkelig søt og moden (med masse brune flekker på skallet), for at det skal bli god smak på granolaen.

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

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

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