

Granola

Basisrecept

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng 200 gr havermout met 100 gr amandelmeel en 50 gr gehakte noten. Voeg kokospoeder toe naar smaak. Voeg 5 eetlepels water en 2 eetlepels honing toe en meng goed. Verdeel het geheel op een bakplaat met bakpapier en plaats 3x10 minuten in de oven. Roer tussendoor goed om.

Granola met Griekse yoghurt en rood fruit

Was 200 gr aardbeien, 100 gr frambozen en 100 gr rode bessen. Snij de aardbeien in kwartjes en haal de rode bessen van de takjes. Meng het fruit. Verdeel 500 gr magere Griekse yoghurt over 4 kommetjes. Verdeel er 200 gr granola over en werk af met het rood fruit.

Granolabars

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng 100 gr granola met 100 gr havervlokken en 50 gr gehakte noten. Roer er 30 gr gojibessen, 20 gr sesamzaadjes en 1 koffielepel kaneel door. Meng met 2 eetlepels honing en 1 koffielepel vanille-essence. Plet 2 bananen door het geheel tot alles een vaste massa vormt. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spatel het geheel uit tot een dikke laag van 2 cm. Bak het goudbruin in 20-25 minuten.

