



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GRANOLA CHOCOLADE



Ingrediënten (voor 1 bakplaat of 1 kg granola):

- 600 g havermout
- 60 g kokosrasp
- 75 g amandelnoten
- 75 g hazelnoten
- 3 el arachideolie
- 30 g bruine suiker zoetstof (Sukrin Gold)
- 3 el Sukrin syrup
- 150 g pure chocolade obv Stevia
- 4 eiwitten



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 150° C.
- Meng de havermout met kokosrasp en de bruine suiker zoetstof goed onder mekaar.
- Doe de amandelnoten, de hazelnoten en de chocolade in stukjes in een blender en mix alles te samen grof.
- Meng de grof gemixte noten-chocolade mengeling onder de rest en verdeel het geheel over een bakplaat.
- Giet er de arachideolie en de Sukrin Syrup over.
- Scheidt de eierenen klop de eiwitten tot schuim.
- Spatel dit onder de mengeling op de bakplaat en en bak het geheel gedurende 30 minuten op 150° C.
- Haal uit de oven, laat afkoelen en bewaar in een afgesloten pot.
- Zo kan je 's morgens lekker smullen van deze overheerlijke en verantwoorde home-made granola.