

GRANOLA MET GELE VRUCHTEN.



Ingrediënten (voor 1 kg):

- 600 g speltvlokken
- 75 g hickorynoten, fijngehakt
- 75 g macadamianoten, fijngehakt
- 3 el arachideolie
- 50 g Sukrin Gold
- 3 el Sukrin, fiber syrup gold
- 100 g zonnebloempitten
- 50 g gedroogde banaanschijven
- 50 g gedroogde mangostukken

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Meng de speltvlokken, de fijngehakte noten en de Sukrin Gold onder elkaar en verdeel over een bakplaat.
- Verdeel hierover de arachideolie en de Sukrin fiber gold.
- Bak het geheel gedurende 30 min in de oven op 150 °C (roer halfweg om).
- Laat het geheel afkoelen en meng hieronder de zonnebloempitten, de gedroogde banaanschijven en gedroogde mangostukken.
- Bewaar de granola in een afgesloten pot of doos.