

Pompoengranola



Ingrediënten voor 1 grote pot:

- 200g pompoenpuree
- 1 koffielepel vanille-extract
- 60g walnoten
- 50g noten naar keuze
- 250g havermout
- 40g gepofte spelt
- 60 g pompoenpitten
- 3 el water
- 2 kfl pumpkin spice kruiden
- 3 el honing



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vermeng de pompoenpuree (zie recept bij de tips) met de vanille.
- Hak de noten grof.
- Neem een mengkom en vermeng de noten met de havermout, spelt, pitten, water en kruiden.
- Meng ook de pompoenpuree hieronder.
- Verwarm de honing en voeg als laatste toe aan het granolamengsel
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het granolamengsel hierover en bak af gedurende +/- 20 minuten. Keer regelmatig goed om!
- Laat de granola volledig afkoelen en combineer als ontbijt of (groter) tussendoortje met yoghurt/platte kaas en/of fruit.

Tips

- Recept pompoenpuree: schil de pompoen en snijd in blokjes. Kook de blokjes pompoen in een weinig water gaar (stomen kan uiteraard ook). Giet de pompoenblokjes af en pureer tot een moes.
 - Pompoenpuree kan perfect ingevroren worden en komt bijvoorbeeld ideaal van pas bij bovenstaand recept, maar ook bij pompoencake, pompoenkoekjes, pompoensaus bij pasta,...
- Geen gepofte spelt in huis, vervang dan door volkoren gepofte tarwe, naturel muesli óf laat deze stap weg.
- De granola kan gedurende 2 à 3 weken in een afgesloten pot bewaard worden.

Bron

- eigen creatie