

Gebakken granola in de pan



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 banaan
- 40g havermout
- 1 koffielepel kaneel
- Of koek- en speculooskruiden
- 1 eetlepel grofgehakte noten naar keuze
- 1 eetlepel pitten naar keuze
(vb zonnebloempitten, pompoenpitten,..)
- 1 eetlepel water
- bakspray
- Of 1 koffielepel margarine /olie

- 100-150 g Griekse yoghurt 0-2% vetgehalte
- Of skyr
- Of platte kaas
- Of natuuryoghurt

- Optioneel:
- fruit ter afwerking



Bereidingswijze

- Neem een kommetje, plet hierin de banaan.
- Voeg de havermout, kaneel, noten en zaden hieraan toe, roer onder elkaar. Voeg een scheutje water toe.
- Gebruik een bakspray om een antikleefpan in te vetten (of smelt de margarine/olie) en voeg het mengsel toe.
- Plet het mengsel in stukjes en bak gedurende 3 à 4-tal minuten op een middelhoog vuur.
- Vul intussen een ontbijtkom met het melkdessert naar keuze. Serveer met de zelfgemaakte granola en (vers/diepvries) fruit naar keuze.

Tips

- Varieer in je afwerking door te werken met seizoensfruit. Of laat het fruit weg mocht dit ontbijt anders te groot worden voor je.
- Wil je graag een grotere portie maken voor enkele dagen, laat dan best de banaan weg. Bewaar in een afgedekte pot.
- Pas uiteraard de porties havermost (of het gehele granolaresultaat) én yoghurtporties aan naar eigen honger- en verzadigingsgevoel, je activiteit, je job, sport,..
- Vervang de gehakte noten bijvoorbeeld ook eens door 1 eetlepel 100% pindakaas of door een andere 100% notenpasta (vb cashewpasta, amandelpasta).



Bron

- eigen recept

