

Zelfgemaakte granola



Ingrediënten voor een flinke pot

- 200 g havermout
- 100 g speltvlokken (of havervlokken)
- 100 g noten naar keuze
- 80 g gemengde zaden naar keuze
(vb lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten,...)
- 2 eetlepels honing
- 6 eetlepels water
- koek- en speculooskruiden (of kaneel)
- indien gewenst: 40 g kokosflakes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 150 °C.
- Hak de noten fijn en meng deze samen met de havermout, speltvlokken en de zaden.
- Smelt de honing (zodat deze gemakkelijker te gebruiken is). Hiervoor kan ook vloeibare honing gebruikt worden, deze moet niet vooraf niet gesmolten worden.
- Meng het water en de honing met de haver- notenmengeling. Roer alles goed om.
- Neem een bakplaat en leg hierop bakpapier. Spreid hierop je mengsel en bak voor zo'n 15 minuten in de oven.
- Na 15 minuten kunnen er de speculooskruiden (of het kaneel) over gestrooid worden, de hoeveelheid hiervan is naar eigen smaak. Meng opnieuw alles goed door elkaar.
- Bak de granola ongeveer zo'n 15 minuten verder op 175°C. Roer de granola af en toe om.
- Laat dit geheel vervolgens afkoelen en voeg hieraan eventueel nog de kokosflakes toe.
- Dit alles kan geruime tijd bewaard worden in een luchtdichte pot.

Tips

- Voor een gemiddeld ontbijt is zo'n 20 à 30 g granola voldoende. Luister goed naar je eigen verzadigingsgevoel.
- Deze granola is ideaal als ontbijt in combinatie met yoghurt en eventueel met nog wat vers fruit. Kies hierbij bij voorkeur voor magere yoghurt, skyr natuur of magere platte kaas. Bekijk de voedingswaarde of hieraan geen suiker werd toegevoegd.
- Granola combineer je beter niet met melk. Drinken en eten tegelijkertijd wordt immers sterk afgeraden na een gastric bypassoperatie.
- Let op met kant-en-klare granola en krokante muesli (vb 'Crueli')! Deze versies zijn krokant doordat de muesli gebakken wordt met teveel boter/olie én er wordt extra veel honing aan toegevoegd om de vlokjes aan elkaar te laten kleven. Daarnaast bevatten deze soorten te weinig eiwitten en vezels waardoor er sneller een hongergevoel zal optreden.
- Toch zin in kant-en-klare ontbijtgranen? Kies dan voor de pure versies waarbij de vlokjes niet aan elkaar kleven. Andere goede ontbijtvarianten zijn havermout, 'zuivere' muesli, brinta en weetabix.
- Gedroogd fruit werd bewust niet toegevoegd aan deze granola omwille van het hoog suikergehalte. Een betere alternatief is om nadien versgesneden fruit toe te voegen aan je ontbijt.