

Granola

15 dl Havregryn
2 dl Kokosflingor
3,5 dl Solrosfrön
2 dl Pumpafrön
2 dl Sesamfrön
1,5 dl Vetegroddar
1,5 dl Flytande honung
1 msk Salt
2 msk Vaniljsocker
250 ml Kokosmjölk
400 gr Russin/torkad frukt



Granola

Blanda alla torra ingredienser utom russin/torkad frukt i en stor bunke. Blanda kokosmjölk och honung i en annan skål. Häll ner kokosmjölk och honung i de torra ingredienserna, rör ihop allt ordentligt. Bred ut i två långpannor/plåtar. Grädda på 100 grader i 3-4 timmar tills allt är torrt., rör om flera gånger och se till att det inte är några stora klumpar. Sätt en träslöv eller något liknande mellan ugnsluckan och öppningen så fukt ventileras ut bättre. Tillsätt russin/torkad frukt efter torkningen och förvara i burk med lock. Gott på sojayoghurt.

Tips: Granolan kan varieras efter smak och efter vad man har i skåpen. Jag tar ofta mer solrosfrön och hoppar över pumpafrön och kokosflingor. Ibland klipper jag ner torkade äpplen eller blandar ner torkade bär eller exempelvis bananchips i granolan. Man kan tillsätta nötter, ev. rostade och hackade. Om man vill kan man blanda ner mald kanel eller stött kardemumma (godare om man mortlar hela frön själv än om man köper färdigmald kardemumma), eller litet riven muskot i blandningen innan man torkar den.

Om man höjer temperaturen i ugnen till exempelvis 125 grader får granolan en mer rostad karaktär.