

Receptuur granola 1, met honing

1) Ingrediënten

- 150 gram havervlokken
- 100 gram gemengde ongezouten noten
- 25 gram pompoenpitten
- 25 gram zonnebloempitten
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 5 theelepel kaneel
- 50 gram honing
- 1 theelepel fijn geraspte sinaasappelschil

2) Gereedschappen / materialen

- Snijplank
- Mes, eetlepel, theelepel
- Rasp
- Kom
- Oven
- Ovenplaat
- bakpapier

3) Werkvolgorde

- 1) Warm de oven voor op 170 °C, verlaag het vochniveau in de oven.
- 2) Hak de noten grof. Was de sinaasappel en rasp gram van de sinaasappelschil fijn
- 3) Meng alle ingrediënten in een kom en roer door elkaar.
- 4) Stort het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 5) Bak de granola ongeveer 15 minuten op goudbruin. Schep het mengsel halverwege een keer om. Laat het afkoelen.

Receptuur granola 2, met gedroogd fruit en kruiden

2) Ingrediënten

- 75 gram hazelnoten
- 250 gram havermout
- 1 eetlepels zonnebloemolie
- 75 gram gedroogde abrikozen, dadels, pruimen of appeltjes
- 75 gram gebroken lijnzaad
- 50 gram rozijnen
- 1 theelepel kaneel, koekkruiden en/of gemberpoeder

2) Gereedschappen / materialen

- Snijplank
- Mes, eetlepel, theelepel
- Kom
- Oven
- Ovenplaat
- bakpapier

3) Werkvolgorde

1. Warm de oven voor op 170 °C, verlaag het vochniveau in de oven
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Meng de hazelnoten, havermout en olie door elkaar.
4. Schep het mengsel op een met bakpapier bekleed bakblik.
5. Rooster de havermout en de noten in ongeveer 15 minuten goudbruin. Schep het mengsel halverwege een keer om. Laat het afkoelen.
6. Snijd of knip de abrikozen in reepjes.
7. Meng het lijnzaad, de abrikozen, de rozijnen en de kruiden door het mengsel.

Receptuur granola 3, met kokosrasp en cacaopoeder

1) Ingrediënten

- 100 gr havervlokken
- 50 gr hazelnoten
- 50 gr amandelen
- 50 gr gepofte rijst
- 35 gr lijnzaad
- 25 gram kokosrasp
- 2 el gesmolten kokosolie
- 10 gram cacaopoeder

2) Gereedschappen / materialen

- Snijplank
- Mes, eetlepel, theelepel
- Kom
- Oven
- Ovenplaat
- bakpapier

3) Werkvolgorde

1. Warm de oven voor op 170 °C, verlaag het vochniveau in de oven
2. Hak de noten grof
3. Meng alle ingrediënten in een kom en roer door elkaar.
4. Schep het mengsel op een met bakpapier bekleed bakblik
5. Bak de granola ongeveer 15-20 minuten. Schep de granola tussendoor om zodat alle kanten gelijkmatig geroosterd worden.