LINDA BEN

Haustkryddað heimagert granóla



Eldunartími

30 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við einstaklega gott heimagert granóla með haustlegum kryddum. Það er stökkt og bragðgott, inniheldur alveg fullt af hnetum og fræjum sem eru holl fyrir okkur. Það er sætt og bragðgott frá náttúrunnar hendi.
Ég elska þetta granóla til dæmis með skyri. Ég hef verið að borða vegan skyrið frá Veru Örnudóttir undanfarið og líkar það mjög vel! Það er bragðgott, inniheldur lítinn viðbættan sykur og er próteinríkt. Það er að sjálfsögðu vegan eins og aðrar vörur frá Veru.

Haustkryddað heimagert granóla

- 500 g hafrar
- 100 g möndlur
- 80 g pekanhnetur
- 100 g kókosflögur
- 30 g graskersfræ
- 30 g sesamfræ
- 30 g sólblómafræ
- 2 tsk kanill
- 1 tsk engifer krydd
- 1/2 negulkrydd
- 2 dll eplamauk
- 1 dl kókosolía
- 1 dl hlynsíróp

Borið fram með:

- Hafraskyri frá Veru Örnudóttir með jarðaberjum
- Jarðaberjum

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180°C.
2. Saxið möndlurnar og pekanhneturnar gróft niður.
3. Setjið hafra, söxuðu möndlurnar, pekanhneturnar, fræin og kókosflögur í skál, setjið kanil, engifer og negulkrydd yfir. Blandið öllu vel saman.
4. Bræðið kókosolíuna og hellið yfir ásamt hlynsírópi og eplamauki. Blandið öllu vel saman.
5. Setjið smjörpappír á ofnskúffu og hellið blöndunni á smjörpappírinn. Takið stóran spaða og pressið blönnduna þétt niður. Bakið inn í ofni í u.þ.b. 20 mín eða þar til blandan er byrjuð að verða gullinbrún á lit.
6. Leyfið blöndunni að kólna alveg í ofnskúffunni að stofuhita. Takið svo spaða og brjótið granólað létt í sundur og setjið í íllát.
7. Granólað geymist í lokuðu ílláti í u.þ.b. 2-3 vikur.
8. Ég mæli með að bera granólað fram með jarðaberja hafraskyri frá Veru Örnudóttir og ferskum jarðaberjum.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.