

INGREDIËNTEN

Voor 500 gr
200 gr havervlokken
40 gr honing
60 gr hazelnoten
60 gr pistachenoten
40 gr sesamzaad
20 gr kokosrasp
40 gr gedroogde banaan
40 gr gedroogde ananas

TROPISCHE GRANOLA

Bevat per portie (35 gr): Kcal: 164 | Eiwit: 4,2 gr | Koolhydraten: 15,5 gr | Vet: 8,8 gr | Vezels: 3,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 160 graden.
• Hak de hazelnoten en pistachenoten in grove stukken.
• Neem een grote kom en meng daarin alle ingrediënten behalve de kokosrasp, banaan en ananas (die gaan er na het bakken bij).
• Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de granola erover.
• Bak de granola in ongeveer 30 minuten goudbruin en krokant. Schep het elke 10 minuten om.
• Laat de granola afkoelen en meng de kokos, banaan en ananas erdoor.

TIPS EN TRICKS

• Houd de oven goed in de gaten tijdens het bakken. Bij de een gaat het wat harder dan bij de ander. Het is zonde als de granola verbrandt.
• In een goed afgesloten (weck)pot is de granola zeker twee weken houdbaar.