

HEIMELAGA GRANOLA

- 150 g havregryn
- 50 g linfrø
- 50 g solsikkekjerner
- 50 g sesamfrø
- 50 g mandlar
- 25 g valnøttkjerner
- 25 g brunt sukker
- 1 dl fruktjuice
- 1 ss olje (nøytral)
- 100 g honning
- Banan og tørka mango til topping



Framgangsmåte

1. Mål opp og bland saman havregryn, frø, kjerner og nøtter.
2. Smelt sukkeret i ei panne, saman med fruktjuice, olje og honningen. Bland dette godt saman med det tørre.
3. Spre blandingen på et steikebrett med bakepapir og sett det midt i omnen på 140 grader i 60 min.
4. Rør i blandinga ca. kvart 15. minutt.
5. Avkjøl og nyt saman med kesam, biola eller yoghurt og ønska utval av oppkutta frukt/bær på toppen. På skulen brukte me banan og tørka mango.