

Koolhydraatarme en suikervrije granola

Ingrediënten:

- 60-70 gr kokosolie gesmolten
- 200 gr kokosrasp
- 100 g gemengde noten zoals amandelen, walnoten, pecannoten, paranoten
- 100 g lijnzaad
- 200 g zonnebloempitten
- 300 g pompoenpitten
- 1 eetl chiazaad
- 2 tl kaneel
- 2 tl gemberpoeder
- 1 tl kardemom gemalen
- 1 tl sinaasappelschil gemalen
- 2 tl anijszaad

Bereiden:

- Verwarm de heteluchtoven voor op 155 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Smelt kokosolie op heel laag vuur. Ondertussen meng je de overige ingrediënten. Schep de gesmolten kokosolie er goed door, zodat aan alle ingrediënten wat olie zit.
- Spreid alles uit over het bakblik en bak het in totaal 20 minuten of tot het goudbruin en lekker knapperig geroosterd is. Schep het wel elke 3 tot 5 minuten even om, zodat het niet kan verbranden.

- Haal het bakpapier met de granola van de bakplaat en laat het buiten de oven goed afkoelen. Je kunt dit zo'n 4 weken bewaren in een afgesloten voorraadbus.

Eet smakelijk!