



GENERELL

Banan- & jordnötssmörsgranola

Kock: **Frida Johansson** Tid: **20 min** Portioner: **10**



En knaprigt god och hälsosam granola som endast sötats av bananens egen sötma!

Att börja dagen med en näringsrik frukost laddar upp kroppen med bra energi för att orka med alla utmaningar som livet bjuder på. Att göra sin egen hälsosamma granola att toppa yoghurtskålen med är dessutom superenkelt! Den här varianten bjuder på en bra blandning av fiberrika kolhydratkällor, bra fett och god smak, helt utan onödiga tillsatser.



INGREDIENSER

7 dl havregryn
60 g blandade naturella nötter (ex. mandlar & cashew)
20 g jordnötssmör
20 g kokos- eller rapsolja
1 st banan
1 nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 200 grader.
- 2** Mixa samman banan, olja och jordnötssmör. Blanda havregryn, nötter och salt i en bunke och rör sedan ner bananmixen ordentligt så att allt blir "geggigt".
- 3** Fördela ut blandningen på en bakplåtspappersklädd plåt och rosta sedan mitt i ugnen i ca 10-15 minuter. Rör om lite då och då så att granolan inte blir bränd.
- 4** Låt svalna på plåten och förvara sedan i en tätsluten burk.