RAWFOOD

Pepparkakskryddad granola

Kock: **Tina Mejri** Tid: **30 min** Portioner:

30

Ljuvligt god granola med smak av pepparkaka!

Till min granola tillsätter jag frön & torkad frukt såsom russin, fikon eller dadlar, vid tillfället när jag ska äta. Gojibär är snyggt att tillsätta när man häller upp den färdiga granolan i en glasburk!
Ett tips & trevligt sådant är att ge bort hemmagjord granola när man går bort! Bara att fylla upp granola i små påsar eller i glasburk & ge bort tillsammans med receptet! Dubbel lycka för mottagaren!

INGREDIENSER

BOVETEGRANOLA
2.5 dl helt skalat bovete
100 gram mandel
1 dl linfrön

PEPPARKAKSKRYDDA
1 msk malen ingefära

1 msk malen kanel
0.5 msk malen kardemumma
1 tsk hel kryddnejlika
0.5 tsk malen pomeranskrydda
5 st kryddpepparkorn
2 msk kokospalmsocker
0.5 dl lönnsirap eller dadelsirap
nypa fingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. BLÖTLÄGG: Börja med att blötlägg bovete & mandlar i två separata skålar. Linfrön täcks med 2 dl vatten. Ställ detta i blöt precis innan du går & sover. På morgonen sköljer man mandlar & bovete ordentligt.
PÅ MORGONEN: Skölj mandlar & bovete ordentligt. Lägg mandlar & bovete i en matberedare och kör på pulsknappen några varv. Rör sen ner linfrö + vatten som nu är en gel, ska ej sköljas!

2. PEPPARKAKSKRYDDA: Lägg alla kryddor i en kryddkvarn & finmal eller mortla allt fint.

3. BLANDA & TORKA: Blanda bovete, mandel & linfrö med kryddor & sötning. Bred ut allt på teflaxpapper på två torkbrickor för torkugn eller täck en ugnsplåt med bakplåtspapper och ställ i ugnen på 50°C & med luckan på glänt. Att torka på låg värme tar ca 14 timmar + - 1 timme. Värt att vänta på för det blir så gott & crunchigt. Vid halvtid kan man vända på granolan & ta bort bakplåtspapper/teflaxpapper.
När granolan är klar, bryt den i bitar & lägg den i en burk med tätslutande lock. Håller i evigheter men lär gå åt fort.

Om man bara är ute efter smak, doft & crunch så går det utmärkt att låta den gå på 175 ? 200°C tills den är torr & crunchig.