



Granola

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **40 min** Portioner: **1**



Ugnsrostad müsli med kokos, hallon och mango.

Granolan kan varieras på många olika vis; använd de nötter du gillar bäst och byt ut smaksättningen mot annan torkad frukt eller bär. Använd ren havre för glutenfri granola.

Mängden blir ca 15 dl.



INGREDIENSER

4 dl havregryn
0.5 dl linfrön
1 dl pumpafrön
1 dl solrosfrön
2 dl quinoapuffar
1.5 dl hasselnötter, grovt hackade
1.5 dl valnötter, grovt hackade
3 msk nyponmjöl
2 dl kokosflingor
0.75 dl honung

1 tsk vaniljpulver

0.75 dl kokosolja

Smaksättning

1 dl mango, torkad och hackad

1 dl hallon, frystorkade

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175 grader.
- 2** Blanda havregryn, quinoapuffar, frön, nötter, kokosflingor och nyponmjöl i en bunke.
- 3** Blanda kokosolja med honung och vanilj och rör ner i havregrynsblandningen. Blanda väl.
- 4** Bred ut på bakplåtspappersklädd plåt och rosta mitt i ugnen ca 20-25 min. Rör om var femte minut. Vakta noga så att det inte bränns.
- 5** Låt svalna och blanda sedan ner hallon och mango. Förvara i burk.