

Ingrediënten voor 1 bakplaat

- 175 g hele boekweitkorrels (30 min. laten weken)
- 75 g pompoenpitten
- 30 g lijnzaad
- 35 g witte sesamzaadjes
- 15 g geraspte kokos
- 65 g gehakte amandelen
- 40 g gehakte walnoten
- 2 tl gemalen kaneel
- 2 tl gemalen kardemom
- 1 tl gemalen gember
- 3 el gesmolten extra vierge kokosolie



Ik heb hier nog boekweitvlokken en een paar gevriesdroogde bessen aan toegevoegd.

BEREIDING

Meng de geweekte boekweit samen met alle ingrediënten.

Zet de oven aan op 70°C*.

Verspreid de granola mix over een met bakpapier bedekte bakplaat.

De baktijd is ongeveer een paar uur. Je weet dat het klaar is, wanneer de granola droog aanvoelt. Ondertussen wel een paar keer omscheppen.

*Op lage temperatuur, want zaden, pitten en noten bevatten meervoudig onverzadigde vetzuren (omega 3 en 6), die o.a. erg hitte gevoelig zijn. Zo zorgen wij ervoor dat deze vetten niet oxideren en daarmee niet schadelijk worden voor het lichaam.

