

Granola med äpple och kardemumma

Ingredienser:

7 - 8 dl blandade gryn (dinkelflingor och havrekärnor)
2 dl grovhackade nötter t ex cashew, hasselnötter, pistage, pinje- och valnötter
1 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
0.5 dl hela linfrön
0.5 dl chiafrön
1.5 msk
rårörsocker
1 tsk kanel
1 tsk kardemumma
1 dl koncentrerad äppeljuice
1 dl vatten
3 msk rapsolja
1 dl rostade kokosflarn
1 dl tranbär

Gör så här:

Sätt ugnen på 150°C.

Blanda alla torra ingredienser i en bunke förutom kokosflakes och tranbär.

Rör ihop äppeljuice, vatten och rapsolja.

Blanda ordentligt med de torra ingredienserna och sprid ut på en plåt.

Rosta mitt i ugnen i ca 30 minuter tills det ser gyllene ut. Rör om cirka var 5:e minut så det blir en jämn rostning. Låt svalna.

Blanda ner torkade rostade kokosflakes och tranbär.

Förvara granolan i förslutningsbar burk.

