

**Frokost: Granola og yoghurt**

****

Oppskriften rekker til mange porsjoner og bør oppbevares tørt I romtemperatur.

-1 pk (900 gram havregryn)

-250 gram solsikkekjerner

-200 gram sesamfrø

-250 gram mandler

-200 gram valnøtter

-250 gram hasselnøtter

-80 gram honning

-80 gram demerara sukker

-3 cl solsikkeolje

-3 dl juice

-**Mager yoghurt eller mager kesam**

* Grovhakk nøtter og kjerner i hurtighakker eller med kniv.
* Bland alle tørre ingredienser.
* Tilsett olje, honning og juice.
* Kna sammen blandingen.
* Fordel ut på 2 stekebrett med bakepapir.
* Stek på 140 grader i ca. 40 minutter.
* La blandingen avkjøle seg.
* Tilsett tørket frukt og bær etter ønsker og smak.
* Oppbevares på tette glass etter granolaen er helt avkjølt.

Kan oppbevares i mange uker dersom blandingen er helt tørr.

NB! Vær oppmerksom på at ingrediensene I granola er svært energi rik og det vil derfor være nok å tilsette 1-2 ss I evt youghurt