

GRANOLA

4 posjoner

250 gr havregryn
50 gr solsikkekjerne
50 gr sesamfrø
50 gr mandler
50 gr valnøtter
50 gr hasselnøttkjerne
25 gr brunt sukker
1 dl eplejuice
2 ss honning
1 ss solsikkeolje

Bland alt det tørre unntatt sukker i en bolle. Kok opp sukker, eplejuice, honning og solsikkeolje i en kasserolle. Vent til all sukker er oppløst.

Bland det tørre og det våre, og hell blandingen på et stekebrett som er dekket av bakepapir.

Stek i stekeovnen på 140 grader i ca 60 minutter. Vend blandingen hvert 10 minutt. Pass på så det ikke blir brunt og brenner seg.

Hvis du vil kan du blande inn rosiner eller annet frukt når blandingen er blitt kald.

Lagres i bokser med lokk i ca 1 måned.