Granola med vanilje og blåbær

Ingredienser



♥ 2,5 dl eplejuice
♥ 4 ss honning
♥ 2 ss brunt sukker
♥ 1 vaniljestang (eller 1 ts vanilla paste)
- -
♥ 2 dl små havregryn
♥ 3 dl store havregryn
♥ 1 dl solsikkekjerner
♥ 1 dl sesamfrø
♥ 1 dl gresskarkjerner
♥ 1 dl skåldede mandler
♥ 1 dl skåldede hasselnøtter
♥ 2 dl valnøtter
- -
♥ 1 ss solsikkeolje
- -
♥ 100-200 g tørkede blåbær

Servering:
♥ gresk yoghurt (gjerne med vaniljesmak)
♥ blåbærsyltetøy
♥ friske blåbær

Fremgangsmåte

Ha eplejuice, honning og brunt sukker i en middels stor kjele. Tilsett også frø fra vaniljestangen og legg selve vaniljestangen i kjelen også. Gi blandingen et oppkok og ta kjelen av platen. La blandingen stå og trekke i et par minutter før du fjerner vaniljestangen.

Bland sammen havregryn, frø, solsikke- og gresskarkjerner og nøtter. Jeg bruker hele mandler og hasselnøtter og grovt hakkede valnøtter, men også mandler og hasselnøtter kan hakkes grovt hvis du foretrekker det.

Ha dette i kjelen og rør så alt blir godt blandet.

Finn frem en langpanne og ha i oljen. Pensle oljen godt utover hele bunnen. Ha så alt innholdet fra kjelen oppi langpannen og fordel det hele jevnt utover.

Granolaen stekes midt i ovnen ved 150°C i ca. 50-60 minutter. Jeg tar langpannen ut av ovnen hvert kvarter for å snu og vende litt rundt på granolaen for å sikre at alt blir jevnt stekt.

Ta langpannen med den ferdigstekte granolaen ut av ovnen og avkjøl blandingen.

Vend først da inn tørkede blåbær. Ha den ferdige granolaen på egnet glass eller beholder med lokk.

Serveres med blåbærsyltetøyt og gresk yoghurt - og med friske blåbær på toppen!

Tips

♥ Det er ikke så nøye med eksakte mål på frø, nøtter og tørket frukt. Finn frem til den kombinasjonen du liker best og tilpass oppskriften etter hva du måtte ha tilgjengelig hjemme. Det er heller ikke så nøye om du bruker store eller små havregryn, eller en kombinasjon som jeg har brukt her.

♥ Du må gjerne tilsette annen tørket frukt i tillegg til de tørkede blåbærene. Jeg syntes det var godt å rendyrke blåbærsmaken denne gangen, og brukte kun tørkede blåbær. Det er viktig at den tørkede frukten ikke stekes sammen med granolaen, men blandes i til slutt. Dette for at den tørkede frukten skal holde seg myk.

♥ Granola skal være sprø i konsistensen (med unntak av den tørkede frukten). Hvis du imidlertid foretrekker den mykere, kan du lage klar en skål med yoghurt, syltetøy og granola kvelden før og sette i kjøleskapet over natten. Da vil konsistensen bli

mye mykere.

♥ Oppskriften er merket vegansk, men husk at ikke alle veganere spiser honning. Som alternativ kan man f eks bruke samme mengde lønnesirup. Server da for eksempel med havremelk eller mandelmelk i stedet for yoghurt.

♥ Hjemmelaget Granola er holdbar på glass i et par måneder.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/granola-med-vanilje-og-blabaer