Granola med tropisk smak



Ingredienser

♥ 2,5 dl eplejuice
♥ 4 ss honning
♥ 3 ss brunt sukker
- -
♥ 6 dl store havregryn
♥ 1 dl solsikkekjerner
♥ 1 dl sesamfrø
♥ 1 dl gresskarkjerner
♥ 1 dl macadamianøtter
♥ 1 dl skåldede hasselnøtter
♥ 1 dl valnøtter
♥ 2 dl cashewnøtter
♥ 2 dl kokos
- -
♥ 1 ss solsikkeolje
- -
♥ 200 g tørket, tropisk fruktblanding

Servering:
♥ gresk yoghurt
♥ pasjonsfruktkrem (Passionfruit Curd)

Fremgangsmåte

Ha eplejuice, honning og brunt sukker i en middels stor kjele. Gi blandingen et oppkok og ta kjelen av platen.

Bland sammen havregryn, solsikkekjerner, sesamfrø, gresskarkjerner og nøtter. Jeg bruker hele macadamianøtter, valnøtter og cashewnøtter, men de 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 tørket, tropisk fruktblanding.

Ha den ferdige granolaen på egnet glass eller beholder.

Serveres med gresk yoghurt og gjerne et tropisk syltetøy eller hjemmelaget pasjonsfruktkrem som jeg har gjort her.

Tips

♥ Det er ikke så nøye med eksakte mål på havregryn, frø, nøtter og tørket frukt. Finn frem til den kombinasjonen du liker best og tilpass oppskriften etter hva du måtte ha tilgjengelig hjemme.

♥ Jeg har brukt en type blanding med tørkede tropiske frukter som inneholder mango, papaya, ananas, aprikos, rosiner og kokosterninger.

♥ Granola skal være sprø i konsistensen.

♥ Oppskriften er merket vegansk, men husk at ikke alle veganere spiser honning. Som alternativ kan man f eks bruke samme mengde lønnesirup. Server 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-tropisk-smak