Sjokoladegranola

Ingredienser



♥ 2 dl kokosolje
♥ 1 dl

lønnesirup/agavesirup/fibersirup/honning (se tips)
♥ 1 dl kakao
- -
♥ 7 dl havregryn (store)
♥ 1 dl havrekli
♥ 2 dl mandler
♥ 1 dl solsikkefrø
♥ 1 dl gresskarfrø
♥ 3 ss chiafrø

Servering:
♥ gresk yoghurt/vaniljeyoghurt
♥ bjørnebær/blåbær/andre bær eller fruktbiter
♥ ev. flytende honning eller annen søtning

Fremgangsmåte

Finn frem en stor kjele. Ha kokosolje, fibersirup gold (eller annen type søtning, se tips) og kakaopulver i kjelen. Varm opp på svak varme så alt smelter.

Tilsett havregryn, havrekli, hakkede mandler, kjerner og frø.

Rør godt så alt blandes skikkelig.

Hell blandingen over i en lett oljet, stor langpanne.

Stek granolaen midt i ovnen ved 150°C i ca. 30 minutter. Rør litt rundt i granolaen med jevne mellomrom underveis i stekingen slik at granolaen blir jevnt stekt.

Ta langpannen ut av ovnen og avkjøl blandingen helt før du heller den på en glasskrukke eller lignende.

Tips

♥ Du kan velge mellom ulike typer søtning. Vil du ha granolaen vegansk, kan du ikke bruke honning. Lønnesirup, agavesirup og fibersirup er derimot plantebaserte. Vil du redusere sukkerinnholdet, bør du bruk fibersirup. Jeg har her brukt fibersirup gold, som har konsistens som sirup, men som har mye mindre sukkerinnhold og som lages av plantefiber.

♥ Det er nokså mye kokosolje i denne oppskriften. Det gjør at granolaen blir sprø og herlig, men vil du redusere fettinnholdet, går det greit å halvere mengden.

♥ Bruk gjerne rå kakaopulver hvis du får tak i, men vanlig bakekakao funker også.

♥ Denne sjokoladegranolaen passer sammen med mye godt. I stedet for gresk yoghurt kan du bruke vaniljeyoghurt, som er søtere så da trenger du ikke noe honning på. Havremelk eller mandelmelk med sjokoladegranola er supergodt, og topp gjerne med litt mandelsmør og jordbær og bananskiver. Her er det bare fantasien som setter grenser.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sjokoladegranola