Salt karamell-granola

Ingredienser



♥ 3 dl store havregryn
♥ 2 dl kokos
♥ 3 dl mandelmel (se tips)
♥ 2 dl malte hasselnøtter (se tips)
♥ 1 dl sesamfrø
♥ 1 dl solsikkefrø
♥ 0,5 dl linfrø
♥ 0,5 dl chiafrø
♥ 100 g mandelflak

Karamellblanding:
♥ 1 dl vann
♥ 1 dl lønnesirup
♥ 2 ss honning
♥ 0,5 dl melk
♥ 1 ts vaniljepasta
♥ 4 ss smør
- -
♥ 1 ts maldonsalt

Fremgangsmåte

Bland alle de tørre ingrediensene i en stor rørebolle.

Finn frem en kjele og tilsett vann, lønnesirup, honning og melk. Varm opp blandingen til kokepunktet og la den småkoke i 1-2 minutter. Ta kjelen av platen og rør inn smøret så det smelter. Blandingen skal bli helt tyntflytende og ser ikke ut

som karamell, selv om den gir granolaen smak av karamell.

Hell det flytende fra kjelen og rett i bollen med de tørre ingrediesene og bland godt sammen.

Det skal bli en temmelig bløt blanding. La dette stå og svelle i 10 minutter.

Smør en langpanne med olje. Ha deretter granolablandingen i langpannen og fordel den jevnt utover.

Dryss over maldonsalt (kan sløyfes hvis du vil).

Stek granolaen midt i ovnen ved 160°C. Vend rundt på granolaen hvert 10. minutt med en stekespade slik at den blir jevnt stekt. Total steketid er ca. 40 minutter.

La granolaen bli helt kald før den has på en tett boks eller glasskrukke med lokk.

Tips

♥ Du kan variere de tørre ingrediensene med det du liker og har tilgjengelig. Alt av gryn, frø og nøtter kan brukes, så dette er en glimrende måte å bruke opp rester du måtte ha liggende av slikt. Jeg brukte eksempelvis malte hasselnøtter fordi jeg hadde laget dette klart på grunn av en kake, men ellers kunne jeg like gjerne brukt 5 dl mandelmel. Jeg bruker her mandelmel kjøpt på butikken.

♥ Er du mer glad i søt karamellsmak enn salt karamellsmak, er det bare å sløyfe maldonsaltet.

♥ Denne oppskriften er ikke vegansk siden jeg bruker både melk, smør og honning. Du kan alternativt bruke mandelmelk og kokosolje og erstatte honning med mer lønnesirup eller bruke agavesirup for å få granolaen vegansk.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/salt-karamell-granola