

Granola med banan

Ingredienser:

(ca 8 personer)

Tid: ca 15 min med barn, ca 5 min voksen (merk: steketid kommer i tillegg- se tips)

250 g store havregryn

200 g frø og kjerner (gresskarkjerner, solsikkekjerner, linfrø etc.)

1 klype salt (kan sløyfes)

2 modne bananer

3 ss nøytral olje (for eksempel raps eller solsikkeolje)

3 ss flytende honning

Utstyr: bakebrett, bakepapir, bolle, gaffel, sleiv, kjøkkenvekt, spiseskje

Framgangsmåte:

1. Gjør klar et stekebrett med bakepapir.
2. Sett stekeovn på 150 grader varmluft.
3. Mos bananene i en stor bolle. Bland i honning og olje.
4. Bland så i havregryn, kjerner, frø og salt.
5. Bruk hendene eller en sleiv og bland ingrediensene godt sammen. Sørg for at alt det tørre blir dekket av banan-blandingen.
6. Fordel blandingen utover bakepapir-kledt stekebrett. Stek midt i ovnen i 1 time. Hold døren på gløtt ved hjelp av en sleiv e.l mens det steker.
7. Rør om i granolaen hvert 20 min.
8. Avkjøl granolaen før du heller over i oppbevaringsglass.

Tips: Granolaen kan stekes på høyere temperatur for å bli raskt ferdig. Med kort steketid egner den seg ikke like godt til oppbevaring.

For rask tilberedning, sett ovnen på 190 grader varmluft. Stek granolaen midt i ovnen. Rør rundt på granolaen etter 5-7 min og stek videre til den får en lett gyllen farge, ca 8-10 min. Følg nøye med så den ikke blir brent. Avkjøl og nyt!

God med melk, yoghurt, eller som snack.

Alternativer ved intoleranser:

Gluten: Bruk glutenfri havregryn.