

Appelsin granola

Opskrift til en god plade fuld

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 250 g gryn (jeg mikser havre, spelt og ruggryn)
- 50 g solsikker
- 50 g hørfrø
- 50 g græskarkerner
- 150 g nødder (mandler, pekan og/ eller hasselnødder f.eks.)
- 30 g kokoschips
- 30 g kokosmel

Marinade

- 100 g sirup
- 70 g smør
- 30 g bagekakao
- 1 nip salt
- 2 øko appelsiner (skal og saft)

Sådan gør du

1. Hvis du bruger hasselnødder, vil jeg anbefale at afskalle dem først. Så smager de meget bedre! Kom dem i ovnen ved 200 grader i 10 minutters tid. Kom dem så i et viskestykke og gnid skallerne af. Fjern skallerne og hak så nødderne groft. Skru ovnen ned til 170 grader.
2. Kom ellers gryn, kerner, frø, nødder og kokos i en skål (hak også de andre nødder du bruger groft)
3. På en pande varmes smør og sirup til det bobler, kom det i en skål
4. Til kakao, lidt salt, appelsinskal og saft til den skål og rør det sammen
5. Hæld chokoladesaucen over blandingen med gryn mm og bland det godt sammen
6. Smør det ud på en bageplade beklædt med bagepapir og kom det i ovnen.
7. Det skal cirka have 25 minutters tid i alt, men vend rundt i det hver 7-8 minuts tid.
8. Tag pladen ud og lad det køle helt af, før du kommer det i en en bønne/ glasbeholder.