VEGETARISK

Sandras granola

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **40 min** Portioner:

40

Det här är min hemmagjorda müsli, även kallad granola. Höfta måtten och anpassa ingredienserna efter vad som finns i frukostlådan och i halvtomma förpackningar.

INGREDIENSER

1 dl solroskärnor
1 dl linfrön
0.5 dl sesamfrön
2 msk bipollen
3 msk russin
1 dl valnötter
1 dl cashewnötter
1 dl mandlar
3 dl havregryn
2 msk chiafrön
3 msk pumpkärnor
2 dl havrekli
3 dl vatten
2 msk olja

1 krm salt
3 msk honung

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda samman alla torra ingredienser.

2. Blanda sedan ihop vätskan - vatten, olja, salt och honung. Häll detta över de torra ingredienserna och rör runt.

3. Lägg ut allt jämnt på en plåt. Gräddea i ugnen på 180 grader i 20-30 minuter.
OBS! Var noga med att röra runt minst var 5:e minut för att inte bränna granolan, det går fort.
Gör ni en mindre sats ska ni självklart korta ner tiden.