



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

ZELFGEMAAKTE GRANOLA

Ingrediënten:

- 300 gram havermoutvlokken
- 100 gram gebroken lijnzaad
- 200 gram ongezouten notenmix
- 4 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels bloemenhoning

Werkwijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Hak de notenmix wat fijner.
Meng alle ingrediënten door elkaar.
Bekleed een ovenschaal met bakpapier en leg daar de granola mix op.
Bak de granola in 20-30 minuten goudbruin. Schep om de 5 minuten even om.
Laat afkoelen en schep ook regelmatig even om, zodat het niet 1 blok wordt.

Lekker over de yoghurt of kwark.



Eet smakelijk!