

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

### TOELICHTING

Een herfstige variatie op de standaard granola én met veel minder koolhydraten uit granen en suikers. Lekker bij kokosyoghurt, rood fruit soep, over een smoothiebowl of salade of simpel door een kommetje zelfgemaakte amandelmelk.

### DIT HEB JE NODIG

- 250 gram gemengde noten
- 50 gram pompoenpitten
- 40 gram gedroogde abrikozen (ongezwaveld)
- 5 el grove havervlokken
- 25 gram verse gember, fijn geraspt
- 1 tl speculaas- of koekkruiden
- Sinaasappelrasp van 1 sinaasappel
- 1 el ahornsiroop
- 2 el kokosolie (extra vierge)

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 160 graden. Smelt de kokosolie en ahornsiroop in een steelpannetje. Voeg sinaasappelrasp, speculaaskruiden en gember toe en roer door. Laat de smaken een paar minuten in elkaar trekken op heel laag vuur. Doe de noten, pitten en havervlokken in een kom. Schenk het mengsel eroverheen en spatel alles goed door elkaar heen. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en zet voor ongeveer 20 tot 25 minuten in de oven. Let goed op of de noten niet verbranden. Schep halverwege een keer om. Haal de plaat uit de oven, laat afkoelen en voeg tot slot de stukjes abrikoos toe. Bewaar in een afgesloten pot.

