



Glutenfri och grynfri honungsgranola

ca 8 dl granola

2,5 dl mandlar
2,5 dl valnötter
2,5 dl cashewnötter
en nypa havssalt
...
6 msk honung
4 msk extra virgin kokosolja
en nypa havssalt
1 tsk äkta vaniljpulver
1 tsk kardemumma
1 tsk kanel
drygt 1 dl (40 g) kokosflingor
2 msk chiafrön
2 msk sesamfrön

- 1) Blötlägg mandlar, valnötter och cashewnötter med en nypa salt över natten eller minst 6 timmar.
- 2) Sätt ugnen på 95° C. Sila vattnet från nöterna och torka dem lätt med en ren kökshandduk.
- 3) Placera nöterna i din matberedare eller bordsmixer och mixa dem grovt. Om du har en bordsmixer kanske du måste hjälpa till lite genom att skrapa ner nöterna från kanterna några gånger.
- 4) Smält honung, kokosolja och salt på svag värme i en liten kastrull och rör om då och då. Tillsätt vaniljpulver, kardemumma och kanel tills allt är väl blandat.
- 5) Tillsätt honungsblandningen till nöterna i matberedaren och pulsa några gånger tills allt är väl blandat.
- 6) Tillsätt kokosflingor, chiafrön och sesamfrön och pulsa igen men bara precis så att allt blandas..
- 7) Bred ut smeten på ett bakplåtspapper på en plåt och grädda mitt i ugnen ca 4 timmar - eller tills flingorna är torra, knapriga och gyllene i färgen..
- 8) Låt granolan svalna på plåten eller lämna kvar plåten i ugnen för att torka helt på eftervärmen.

Granolan håller ca. 1 vecka i en lufttät burk. Jag lade till torkade granatäppelkärnor och pistagnötter för färg och textur.

.....

TIPS! Om du är allergisk mot nötter går det bra att göra granolan på en mix av t.ex. sesamfrö, solrosfrö och pumpakärnor. Eller byt ut 1/3 eller upp mot 1/2 mängden nötter mot t.ex. solrosfrön för en billigare granola.