

Cruesli zonder toegevoegde suiker

Cruesli is feitelijk een geroosterde muesli. De basis bestaat altijd uit havermout. In dit recept kom je geen toegevoegde suikers tegen. De enige suikers die er in zitten zijn de suikers van de cranberry's of rozijnen.

Tijdens het bakken zal het in je huis heerlijk ruiken en waarschijnlijk moet je je gezinsleden op de vingers tikken niet direct alles op te eten als het uit de oven komt. Waar komt deze lekkere geur vandaan? Dit is de combinatie van tahin (gemalen sesamzaadjes) en kokosrasp. Bij het verwamen van de tahin komt olie vrij en dit zorgt voor het roosteren van de havermout waardoor het zonder suikertoevoegingen toch een licht gekaramelliseerde kleur en smaak krijgt.

Bereidingstijd: 10 min. + 25 min. oventijd

Ingrediënten

- 210 gram havermout
- 90 gram gebroken lijnzaad
- 45 gram kokosrasp
- 6 eetlepels tahin
- 4 eetlepels water

Na het bakken toevoegen

- 2 eetlepels cranberry's of rozijnen (of een combi van beiden)
- 3 eetlepels noten in stukjes gehakt (bijv. hazelnoten, amandelen, walnoten, pecannoten)
- 2 eetlepels pompoen- of zonnebloempitten (of een combi van beiden)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Doe de havermout, lijnzaad en kokosrasp in een kom en meng dit goed door elkaar.

Roer vervolgens de tahin en water erdoor.

Leg op een bakplaat een stuk bakpapier en stort het havermout mengsel hierop.

Verdeel dit over de bakplaat en schuif deze in de oven.

Totale baktijd is ong. 25 minuten (als het mooi goudbruin gekleurd is). Schep halverwege deze tijd alles nog 1x om.

Als het havermoutmengsel is afgekoeld voeg dan de pitten, cranberry's of rozijnen toen.

Doe alles in een goed af te sluiten doos en zo kun je de cruesli weken goed houden (als je dit redt).