Granola repen

Granola repen of hapjes, of brokken, ‘t is maar hoe je t snijd. Voedzaam maar vooral ook een lekker tussendoortje. Handig om mee te nemen als je onderweg bent. Combinatie van ingrediënten is legio maar de basis blijft de havermout. Heb je geen dadels in huis, dan kan je er natuurlijk ook wat ander gedroogd fruit doorheen doen, of extra zonnebloem/pompoenpitten toevoegen.

Geen toegevoegde suiker maar uiteraard zit er wel wat suiker in vanuit de rozijnen, dadels en de gecondenseerde melk (ja, in melk zit ook suiker).

Suiker is niet erg, zolang je het maar met mate eet, het blijft tenslotte snoep.

Voor: ongeveer 20 brokken

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 120 gram havermout
- 60 gram havervlokken
- 1 blikje gecondenseerde melk
- 2 eetlepels rozijnen
- 3 flinke dadels
- 3 vijgen
- 4 eetlepels ongezouten noten (bijvoorbeeld amandelen/walnoten of een mix)
- 4 eetlepels zaden (bijvoorbeeld pompoen/zonnebloem of een mix)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Bekleed een vierkant bakblik (het wordt ook wel een brownie bakblik genoemd, maar als je die niet hebt, neem dan een ander bakblik) met bakpapier.

Ontpit de dadels en snij deze fijn. Snij ook de vijgen fijn en hak de noten in kleine stukjes.

Vermeng de dadels, vijgen, zaden noten, havermout en havervlokken met elkaar.

Roer nu de gecondenseerde melk er doorheen.

Stort alles in het bakblik, beetje aandrukken en laat de granola’s ongeveer 30 minuten bakken.

Voordat je de granola’s aansnijd, laat deze eerst afkoelen.

Ze zijn ongeveer 1 a 2 weken te bewaren in een luchtdichte trommel.