

Crunchy vlokken



voor een stevig ontbijt

Ingrediënten voor circa 600 gram:

- 160 gram graanvlokken: mengsel van verschillende granen, bijvoorbeeld 4 korenvlokken (tarwe, rogge, haver en gerst) of een mengsel naar eigen smaak.
- 120 gram gehakte hazelnoten
- 4 eetlepels zonnebloempitten
- 4 eetlepels sesamzaad
- 4 eetlepels lijnzaad
- 4 eetlepels walnotenolie of een andere notenolie
- 4 eetlepels water
- 4 eetlepels honing

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Alle droge ingrediënten mengen.
4. Olie, water en honing toevoegen en goed met de droge ingrediënten vermengen.
5. Stort de ingrediënten op de bakplaat en bak het 20-30 minuten in de oven.
6. Laat de temperatuur niet hoger worden dan 160°C, controleer dit met een oventhermometer. Notenolie verdraagt geen hoge temperaturen.

Samen met vers fruit van het seizoen (bijvoorbeeld stukjes appel, peer, bessen, aardbei) en wat yoghurt of kwark een stevig en voedzaam ontbijt. Luchtdicht afgesloten kan deze crunchy een paar weken worden bewaard.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	480
Vet (g)	35
Eiwit (g)	12
Koolhydraat (g)	31
Natrium (mg)	15
Kalium (mg)	390
Calcium (mg)	150
Magnesium (mg)	150
IJzer (mg)	2,9
Selenium (µg)	11
Zink (mg)	3,7
Foliumzuur (mg)	24
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,47
Vitamine B2 (mg)	0,18
Vitamine B6 (mg)	0,26
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	9,1
Voedingsvezels (g)	9

Walnotenolie

Walnotenolie komt meestal uit Frankrijk en wordt vaak gebruikt voor dressings, het heeft een verfijnde notensmaak. Walnoten (of okkernoten) bevatten onder andere plantaardige omega-3 vetzuren, Vitamine E, magnesium, kalium, B-Vitamines en foliumzuur.

Walnotenolie oxideert snel wanneer het is blootgesteld aan zuurstof. Licht en warmte versnellen dit proces. De olie is lang houdbaar wanneer het in een kleine fles zit, van donker glas en goed is afgesloten. Bewaar aangebroken flessen niet langer dan een half jaar in de koelkast.