

Granola



een goede start van de dag

Ingrediënten voor meerdere porties

- 50 gram havermout
- 50 gram sesamzaad
- 50 gram zonnebloempitten
- 50 gram pompoenpitten
- 100 gram ongezouten, ongebrande, gehakte, gemengde noten
- 1 theelepel kaneel
- 3 eetlepels kokosolie
- 3 eetlepels honing
- 50 gram gedroogde dadels in stukjes
- 50 gram rozijnen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Meng de havervlokken, zaden, gehakte noten en kaneel in een kom.
4. Smelt de kokosolie tot deze vloeibaar is en meng dit met de honing in een kommetje goed door elkaar.
5. Giet dit mengsel over de droge ingrediënten en vermeng het goed. Alle droge ingrediënten moeten er mee bedekt zijn.
6. Spreid het mengsel uit op de bakplaat.
7. Schuif de bakplaat in de oven voor 20-25 minuten.
8. Snij de dadels in kleine stukjes.

9. Zodra de baktijd om is haal je de bakplaat uit de oven en meng er onmiddellijk de rozijnen en gedroogde vruchten door (zolang het mengsel nog warm is).
10. Laat het mengsel goed afkoelen en bewaar het in een luchtdichte verpakking (maximaal 3 weken).

Granola vormt samen met yoghurt, kwark of melk een heerlijk en voedzaam ontbijt

Ontbijt

Na een nacht slapen is de bloedsuikerspiegel in je lichaam flink gedaald. De natuurlijke, dagelijkse vastentijd heeft je lichaam, geest en spijsvertering goed gedaan, maar nu is je lichaam weer toe aan voeding (breakfast = het breken van het vasten).

De noten en zaden bevatten onder andere eiwitten en goede vetten. Volgens het ritme van onze spijsvertering kunnen we vroeg in de ochtend beter eiwitten en vetten verteren dan 's avonds.

Als je niet goed ontbijt kan je last krijgen van concentratieproblemen en de behoefte aan snoepen en snacken in de loop van de dag.

Een ontbijt brengt bovendien je spijsvertering weer op gang, wanneer je het ontbijt overslaat gaat je lichaam krampachtig energie vasthouden (calorieën), dit kan uiteindelijk zorgen voor een gewichtstoename.

Dit recept komt oorspronkelijk uit: *Snoep Goed*, (ISBN 9789077455357) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige www.voedwel.nl

Recept: 0925
Ontbijt
Seizoen: hele jaar