

Zelfgemaakte granola met minder koolhydraten.

Ingrediënten (ongeveer 12 porties)

- 250 g havervlokken
- 75 g amandelen, grof gehakt
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 50 g pompoenpitten
- 40 g zonnebloempitten
- 35 g lijnzaad
- 25 g chiazaad
- 1½ tl kaneel
- Snufje zout
- 40 g kokosolie, gesmolten
- Optioneel: 1–2 el agavesiroop (voor een lichte zoetheid)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op **160°C** (boven- en onderwarmte).
2. Meng in een grote kom de havervlokken, noten, pitten, zaden, kaneel en zout.
3. Voeg de gesmolten kokosolie toe en eventueel de agavesiroop.
4. Meng goed zodat alles licht bedekt is.
5. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Bak **20–25 minuten**. Schep halverwege een keer om.
7. Laat volledig afkoelen; tijdens het afkoelen wordt de granola knapperiger.

Zonder agavesiroop

Je kunt de agavesiroop gerust weglaten. De granola wordt dan:

- nog lager in koolhydraten;
- minder zoet;
- iets minder "clustervormend".

Voor meer smaak zonder extra suiker kun je toevoegen:

- 1 tl vanille-extract;
- extra kaneel;
- wat geraspte kokos (ongezoet).

Geschatte voedingswaarden

Per 50 g portie:

- Koolhydraten: ± 13–15 g
- Vezels: ± 5–6 g
- Eiwit: ± 7–8 g
- Vet: ± 15–18 g

Dat is aanzienlijk lager in koolhydraten dan veel kant-en-klare granola's, die vaak 25–35 g koolhydraten per 50 g bevatten.

Tip: Wil je nog lager in koolhydraten gaan, vervang dan 50 g van de havervlokken door extra amandelen, walnoten of pompoenpitten. Daardoor daalt het koolhydraatgehalte verder terwijl de granola goed vult.