

Sprød granola med havregryn og valnødder



 40-50 min.  231 kcal
 SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Forvarm ovnen til 150 °C.

Hak valnødderne i mindre stykker. Bland havregryn, klid, frø, kerner, nødder, **SteviaSweet Crystal** og krydderier i en skål. Tilsæt rapsolie og spred det ud på en bageplade. Rist blandingen i 30-40 minutter og rør rundt af og til. Lad det køle ned og opbevar det i en dåse med låg.

Ingredienser til ca. 1 liter

3 dl	havregryn
1 dl	klid
1 dl	solsikkefrø
1 dl	græskarkerner
2 dl	valnødder
1/4 - 1/2 dl	SteviaSweet Crystal
1 spsk	kanel
1 tsk	ingefær
1 tsk	stødt vanilje
1 dl	rapsolie

Næringsværdi per portion

231	kcal
970	kJ
6	g Protein
11	g Kulhydrater
17.5	g Fedt