



Crunchy zomerse granola met citrus en gember

Recept uit *Missie Gezond Gewicht 1*

Voor 10 porties:

- 1 eiwit
- Zeste van 1 biosinaasappel
- 3el citrus-gemberconfituur zonder extra suiker, zoals bv. Fiordifrutta
- 50g Amandelmeel
- 200g havermout, grof
- 1 hand amandelen, grof gehakt
- 1 hand pecannoten, grof gehakt
- 3el chiazaad
- 1 hand kokosschilfers
- 2tl gemberpoeder
- 400g skyr
- Vers zomerfruit naar keuze
- Verse munt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Roer het eiwit los en meng met het gemberpoeder, 2tl zeste en de citrus-gemberconfituur.
3. Meng het amandelmeel met de havermout, de amandelen, pecannoten en chiazaadjes.
4. Giet het citrus-gembermengsel erover en meng goed met je handen. Voeg 1 el olijfolie en een snufje zout toe en meng opnieuw.
5. Stort op een bakplaat met bakpapier een bak ongeveer 20 minuten in de oven, tot de granola goudbruin is. Roer af en toe even om.
6. Voeg de laatste 5 minuten de kokosschilfers toe.
7. Laat afkoelen en bewaar afgesloten.
8. Serveer met skyr en vers zomerfruit naar keuze. Werk af met verse munt.

Happy & healthy dankzij deze ingrediënten:

Havervlokken - Vol vezels, zoals bèta-glucanen.

Noten & zaden - Rijk aan vezels en gezonde vetten.

Vers fruit - Bevat oplosbare vezels en polyfenolen.

Yoghurt - Bevat levende bacteriën.

Fotografie Food: Wout Hendrickx

Foodstyling: Debby De Mangelaere