



Crispy appel-dadelgranola

met walnoten, amandelen en ahornsiroop



20-30min



2 personen

Als je het de ontbijtliefhebbers op kantoor vraagt, is granola perfect als start van de dag. Of een heerlijke snack in de namiddag. Het zoete accent in deze granola krijg je door de appelcompote met dadels, ahornsiroop en een snufje kaneel te verfijnen. Je pureert de compote glad, zodat je het makkelijk met alle droge ingrediënten kunt mengen en - als final touch - nog even in de oven kunt bakken.

Wat je van ons krijgt

- 1 appel
- 25g gedroogde dadels
- 1 kuipje ahornsiroop
- 25g walnoten ¹⁵
- 25g pompoenpitten
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 300g havervlokken ¹
- 1 zakje kaneel
- 2 kuipjes yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Met dit recept maak je 4 porties granola.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 234kcal, vet 13.9g, koolhydraten 19.9g, eiwit 6.2g



1. Appel garen

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Doe de **appelblokjes** met 70ml water in een kleine kookpan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur lager en laat ca. 10min zachtjes pruttelen.



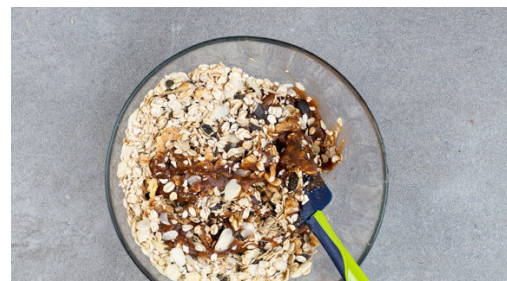
4. Fruit pureren

Breng het **fruit** op smaak met **½tl kaneel** en pureer glad met een staafmixer.



2. Dadels toevoegen

Voeg de **dadels** toe en laat het **fruit** nog eens 5min garen. Voeg 3el plantaardige olie en de **ahornsiroop** toe en meng goed.



5. Granola mengen

Meng het **gepureerde fruit** goed met het **havervlokkenmengsel**.



3. Walnoten hakken

Hak de **walnoten** en de **pompoenpitten** grof en meng met het **amandelschaafsel** en de **helft van de havervlokken**. De **rest van de havervlokken** heb je niet nodig voor dit recept.



6. Granola bakken

Verdeel de **granola** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en bak 15-20min in de oven. Schep halverwege de baktijd om. Houd tegen het einde van de baktijd goed in de gaten, want de **granola** kan aanbranden. Laat volledig afkoelen en serveer met de **yoghurt**. De **granola** blijft 2 weken houdbaar in een luchtdichte verpakking.