



Special: crispy appel-dadelgranola

met walnoten, amandelen en ahornsiroop



30-40min



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
- 1 zakje gedroogde dadels
- 2 kuipjes ahornsiroop
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 sachet kaneel
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 pak havervlokken ¹
- 1 beker hangop ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout

Kookgerei

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

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

Kooktip

Het totale aantal porties is 8 en je kunt de granola tot 2 weken in een afgesloten verpakking bewaren.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 384kcal, vet 20.4g, koolhydraten 35.4g, eiwit 11.9g



1. Appel stoven

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd het **fruit** in blokjes. Doe ze met 75ml water in een kleine kookpan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur lager en laat ca. 10min zachtjes pruttelen.



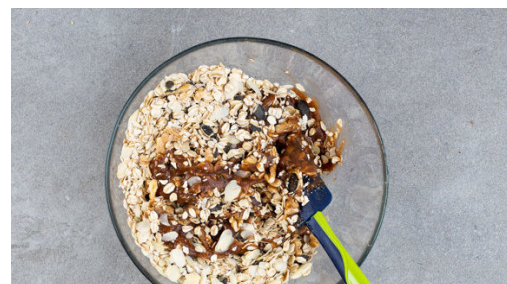
4. Appel pureren

Voeg **1tl kaneel** aan de **appelcompote** toe en roer door. Neem de pan van het vuur en pureer de inhoud glad. Breng op smaak met een snufje zout.



2. Dadels toevoegen

Voeg na 10min de **dadels** aan het pannetje toe, roer door en laat nog 5min pruttelen. Voeg dan 3-4el olie en de **ahornsiroop** toe en roer door.



5. Ingrediënten mengen

Doe **alle noten** met de **havervlokken** in een grote kom. Voeg de **appelpuree** toe en schep om, totdat alles goed gemengd is en kleine granolaclusters ontstaan.



3. Noten hakken

Hak de **walnoten** en **pompoenpitten** grof.



6. Granola bakken

Verdeel de **granola** in een dunne laag over een bakplaat met bakpapier. Bak de **granola** 15-20min in de oven. Schep halverwege om (houd de granola de laatste min goed in de gaten!). Laat de **granola** volledig afkoelen en serveer hem met de **hangop** (zie tip, links).