

Hoe (on)gezond is granola?

Granola mag dan wel erg populair zijn, zowel de varianten die in je de winkelrekken vindt als de recepten die overal opduiken, zijn helaas niet altijd zo gezond als ze lijken. Net zoals heel wat andere ontbijtgranen, wordt ook granola gezoet.

Birgit Janssen – Gwendolyn Maertens

Granen zijn je belangrijkste bron van energie bij je ontbijt. Op dat vlak zit je dus al zeker goed met je keuze voor granola. Havermout (en ook noten) bevat immers erg veel koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Granola wordt in tegenstelling tot havermout gezoet met honing, ahorn- of agavesiroop en gegrild met wat vetstof. Deze toevoegingen maken dat granola vaak slechts een middelmatige

nutri-score krijgt. Ook ons eigen recept hieronder behoort tot die middelmatige groep. Ben je toch verknocht een bepaalde granola? Maak hem dan zelf wat gezonder door je portie een beetje te verkleinen en er vers fruit en magere yoghurt aan toe te voegen. Nog een drankje – bij voorkeur water, thee of koffie – erbij en je hebt alles wat je nodig hebt voor een gezond ontbijt. ❤️

Aan de slag

- 1 koffielepel kaneel
- een snuifje vanille
- 150 g water
- 150 g ahornsiroop
- 150 g agavesiroop
- 1 eiwit
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 500 g fijne havermout
- 500 g grove havermout
- 300 g noten (mengeling)
- 200 g zaden en pitten (sesam, chia, hennep, pompoenpitten ...)
- 100 g kokospoeder
- 150 g bananenchips
- 250 g rozijnen of ander gedroogd fruit

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Meng het water met de ahornsiroop, de agavesiroop, het eiwit, de olie, de kaneel en het vanillepoeder met een klopper. Voeg de havermout, de noten, de pitten en de zaden toe. Meng goed.
3. Verdeel op een grote ovenschotel. Plaats deze in de voorverwarmde oven. Haal de schotel om de 10 minuten uit de oven en meng alles goed door elkaar. Plaats ze daarna terug. Herhaal dit tot de granola goed krokant is (minstens 1 uur).
4. Haal de granola uit de oven en laat afkoelen.
5. Voeg de kokos, bananenchips, rozijnen en het gedroogd fruit toe.
6. Vul een grote bokaal die kan worden afgesloten, zodat de granola goed bewaart.

