



8 p



40'



level 3



Ontbijt

Ingrediënten

100 g havermoutvlokken
100 g boekweitvlokken
35 g sesamzaad
30 g cashewnoten
30 g witte amandelen
30 g pompoenpitten
40 g kokosflakes
2 el kokosolie
2 el olijfolie
6 el agave- of rijststroop
snuifje Himalayazout

Afwerken met

40 g gedroogde gojibessen
40 g chiazaad
40 g hennepzaad
40 g rozijnen
30 g gebroken lijnzaad

Crunchy superfood granola

Bereiding

1. Meng de noten, vlokken en zaden in een grote kom en voeg er de vetstof (kokos- en olijfolie), de stroop en het zout aan toe.
2. Stort het mengsel daarna op een bakplaat bekleed met bakpapier, laat het in 25 à 30 minuten lichtbruin kleuren op 150 °C en haal vervolgens uit de oven.
3. Superfoods worden bij voorkeur niet verhit. Voeg de gojibessen, de rozijnen, het chiazaad, het lijnzaad en het hennepzaad dus pas toe als het mengsel is afgekoeld.
4. Eet de granola zo op of met combineer hem met haver-, rijst-, quinoa- of spelt drank, of met eiwitarme zuivelproducten. Eiwitrijke zuivelproducten zoals yoghurt zijn moeilijker verteerbaar in combinatie met zetmeel.

Zin in meer?

Onze heerlijke recepten vind je terug op www.purasana.be of in ons boek **Become A Super Food Chef**.