

på tallriken

Krispigt god och nyttig granola (müsli)



- 200 g paranötter eller mandel
- 200 g hasselnötter
- 100 g pecannötter
- 2 dl solrosfrön
- 3 msk kokosfett
- 1 msk malen kanel
- 1 msk malen kardemumma
- 2 msk flytande honung
- 1 dl kokosflingor
- 2 dl rostade kokosskivor

Gör så här:

1. Hacka samtliga nötter grovt för hand.
2. Hetta upp en stekpanna och rosta nöterna och fröna var för sig i omgångar.
3. Tillsätt kokosfettet i varje omgång och strö även på kryddor.
4. Ringla till sist över honungen och blanda ner kokosflingor samt kokosskivorna.
5. Låt kallna och förvara i en glasburk med lock.