

# Hunangsgranóla

Múslí og granóla er hollur og smart morgunverður sem auðvelt er að útbúa, og virkilega ómaksins vert sérstaklega þegar það er stundum erfitt að finna tilbúnar blöndur sem ekki innihalda glúten og ekki hnetur. Þeir sem þola hnetur geta bætt hnetum við að vild. Einnig má bæta við fræjum, möndlum, þurrkuðum og ferskum ávöxtum og jafnvel smá kókosmjöli til að auka við fjölbreytileikann og hollustuna.

Múslí og granóla má borða með mjólkurvörum til dæmis mjólk, AB-mjólk, súrmjólk, jógúrt og jafnvel skyri og saman við aðrar tegundir morgunkorns. Einnig má nota soja-, rís- og haframjólk en athuga ber að haframjólkin inniheldur glúten. Möndlu- og hnetumjólk eru líka finar fyrir þá sem þola þær. Ber, bananar, rífið epli og kenell og aðrir ferskir ávextir eru tilvaldir saman við og auka við bæði hollustugildið og bragðgæðin.



## Granóla

### Hnetu- & Eggjalaust

Hráefni	Magn
Jurtaolía* <i>bragðdauf</i>	¼ - ½ dl
ISIO-4, repjuolía, maisolía eða sólblómaolía	
Hunang	85 g
Haframjöl, fint eða gróft	170 g

#### Tillögur að viðbót fyrir hnetulaust granóla:

Rúsínur	85 g
Aprikósus, þurrkaðar, saxaðar	55 g
Graskersfræ	45 g
Blásin hrísgrjón eða blásið hveiti	30 g
Máisflögur	55 g
Ath: Sama og kornflex / kornflögur	
Klíðflögur	85 g
Epli, ananas eða bananar, þurrkað	45 g

Undirbúningstími: 5 mínútur

Hitunartími: 10-15 mínútur

Fyrir: 4-6

- Hitið ofninn í 180°C og smyrjið stóra ofnskúffu með oliunni eða sprejið með fituspreyi. Einnig má nota bökunarappír.
- Hellið hunanginu í meðalstóra skál. Ef það er ekki nógu fljótandi þá er gott ráð að hita það örlítið til dæmis í örbylgjuofni.
- Hrærið haframjölinu vandlega saman við þannig að það sé þakið af hunanginu.
- Smyrjið haframjölinu á bökunarplötuna og ristið í um það bil 10-15 mínútur þar til það er gullbrúnt. Hristið ofnskúffuna amk einu sinni á tímabilinu til að tryggja að haframjölið brenni ekki við.
- Takið haframjölið út úr ofninum og látið það kólna. Geymið í vel lokuðu íláti.
- Blandið öðrum hráefnum saman við eftir smekk þegar nota á granólað.

## Granóla

### Hnetu-, Glúten- & Eggjalaust

Hráefni	Magn
Jurtaolía* <i>bragðdauf</i>	¼ - ½ dl
ISIO-4, repjuolía, maisolía eða sólblómaolía	
Hunang	85 g
Rísflögur	170 g

#### Tillögur að viðbót fyrir glúten- & hnetulaust granóla:

Rúsínur	85 g
Aprikósus, þurrkaðar, saxaðar	55 g
Graskersfræ	45 g
Bókhveiti eða hirsiflögur	30 g
Máisflögur	55 g
Ath: Sama og kornflex / kornflögur	
Blásin hrísgrjón	85 g
Epli, ananas eða bananar, þurrkað	45 g

Undirbúningstími: 5 mínútur

Hitunartími: 10-15 mínútur

Fyrir: 4-6

- Hitið ofninn í 180°C og smyrjið stóra ofnskúffu með oliunni eða sprejið með fituspreyi. Einnig má nota bökunarappír.
- Hellið hunanginu í meðalstóra skál. Ef það er ekki nógu fljótandi þá er gott ráð að hita það örlítið til dæmis í örbylgjuofni.
- Hrærið rísflögunum vandlega saman við þannig að það sé þakið af hunanginu.
- Smyrjið rísflögunum á bökunarplötuna og ristið í um það bil 10-15 mínútur þar til það er gullbrúnt. Hristið ofnskúffuna amk einu sinni á tímabilinu til að tryggja að rísflögurnar brenni ekki við.
- Takið rísflögurnar út úr ofninum og látið þær kólna. Geymið í vel lokuðu íláti.
- Blandið öðrum hráefnum saman við eftir smekk þegar nota á granólað.