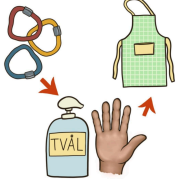





Ugnsbakad granola - 2 portioner

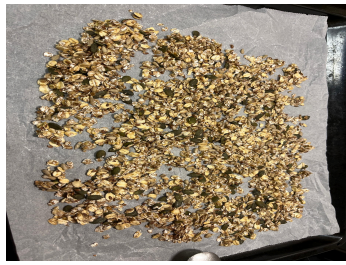


Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått skärbräda kniv liten kastrull bunke sked tesked bakplåtspapper ugnsplåt något att förvara granolan i, tex en påse eller en burk grytlappar	1 dl rågflingor 1 dl havregryn 1 msk linfrö 2 msk solrosfrö 1 msk honung 2 msk pumpakärnor 2 msk rapsolja ½ dl torkad frukt efter tillgång

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt ugnen på 150 grader, över- och undervärme.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Häll 1 dl rågflingor i en liten bunke.<input type="checkbox"/> Häll 1 dl havregryn i samma bunke.

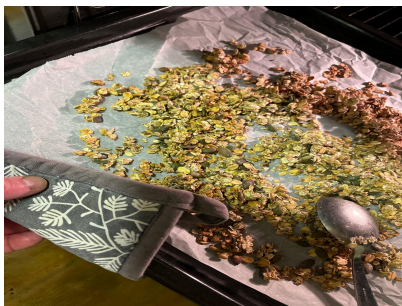
	<input type="checkbox"/> Häll 2 msk pumpakärnor i bunken.
	<input type="checkbox"/> Häll 2 msk solrosfrön i bunken.
 	<input type="checkbox"/> Häll 1 msk linfrö i bunken. <input type="checkbox"/> Blanda om allt med en sked.
	<input type="checkbox"/> Mät upp 2 msk rapsolja och lägg i en liten kastrull. <input type="checkbox"/> Mät upp 1 msk honung och lägg i samma kastrull. Skrapa ur måttet med en tesked så att du får med allt!
	<input type="checkbox"/> Värm upp olja och honung så att allt blir flytande. Det ska INTE koka, bara bli varmt.
 	<input type="checkbox"/> Häll honungsoljan över grynblandningen i bunken. <input type="checkbox"/> Blanda om nogga med skeden.



- Lägg ett bakplåtspapper på en plåt.
- Bred ut granolan på plåten.



- Rosta granola mitt i ugnen i 8 minuter.

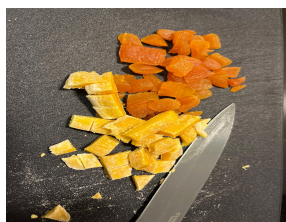


- Ta fram plåten och rör om i granolan med en sked.
- Sätt tillbaka plåten i ugnen i fem minuter till,

Ugnar är olika. Ha koll på din granola så att den inte blir bränd.



- Dra av pappret från plåten.
- Lägg pappret med granolan på diskbänken.
- Plåten kan stå kvar på spisen.
- Låt granolan svalna.

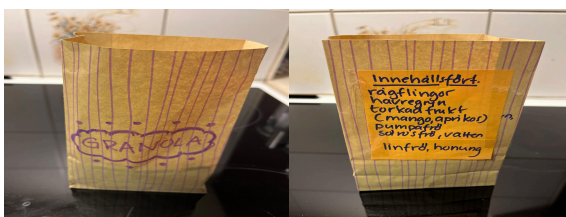


- Skär ½ dl torkad frukt i små bitar.
- Russin behöver inte skäras.

6 aprikoser = ½ dl



- När granolan svalnat blandar du i den torkade frukten.



- Dela upp granolan och lägg i lämplig förpackning.
- Skriv en korrekt innehållsförteckning och sätt på din förpackning.



- Diska och plocka undan efter dig.
- Kasta bakplåtspappret i soppåsen.

TIPS!

En **innehållsförteckning** berättar vad som finns i produkten. Det är lag på att det ska finnas på produkter i Sverige. Det som det finns **mest** av ska stå **först** i en innehållsförteckning.

Nötter och kokos är gott och nyttigt att blanda i, om du tål det.

Glutenintolerant? Byt rågflingor mot Boveteflingor.

Frön består, r precis som nötter, främst av fett samt mycket protein och ganska lite kolhydrater. De innehåller vitaminer, mest B och E, samt mycket mineraler av många sorter, bland annat höga halter av magnesium, kalcium, kalium, natrium och zink. Förutom mycket mineraler och vitaminer är sockerhalten är relativt låg och saltnivån mycket låg.

Variera den torkade frukten efter smak och tillgång.

Torkade aprikoser innehåller mycket järn.