



SAMEN KOKEN SAMEN GENIETEN

In deze rubriek geven bewoners van onze gemeente hun favoriete recepten prijs, zodat we elkaar kunnen inspireren met heerlijke maaltijden. Of het nu gaat om een traditionele familieklassieker, een verrassend vegetarisch gerecht of een simpele, snelle doordeweekse maaltijd, alles is welkom!

Heb jij ook een recept dat je graag wil delen? Stuur het ons door via www.houthulst.be/receptboskrant en wie weet zie je ook jouw gerecht binnenkort terug in de Boskrant.

Laat ons samen koken en samen genieten!



Granola

We zetten de vakantie gezond in met een alternatief voor de boterham met choco. **Conny Lefevere** deelt graag haar recept met ons, voor **granola, zonder toegevoegde suikers**.

INGREDIËNTEN

- 500 g havermout
- 90 g notenmengeling (meer of minder volgens wens) bv. zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, amandelen, pecannoten, hazelnoten, okkernoten, ...
- ½ theelepel vanillepoeder of vanille essence
- 1 mespunt kaneel (meer of minder naar eigen smaak)
- 3 eiwitten
- eventueel chocolade grof raspen

BEREIDINGSWIJZE

Weeg de noten af en hak eventueel de grotere noten kleiner. Voeg de vanillepoeder en de kaneel toe. Klop de eiwitten stevig op.

Meng de havermout, de notenmengeling en het opgeklopt eiwit tot het eiwit overall aan kleeft.

Verwarm de oven op 150 graden. Verdeel het mengsel over een bakplaat en laat 40 minuten bakken op 150 graden.

Haal het meteen uit de oven en laat afkoelen op de bakplaat.

Eet je graag chocolade, voeg er toe terwijl de granola nog warm is. De chocolade zal er lekker aankleven.

TIPS VAN DE CHEF

- Lekker als ontbijt, met melk of yoghurt.
- Ikzelf meng er nog wat banaan, blauwe bessen of een aardbeitje onder.
- Je kan de granola een 3-tal weken bewaren, tenzij die vroeger op is natuurlijk.



*Succes en
smakelijk!*