

Low Carb Paleogranola



Ingrediënten:

- 250 gram zaden (pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten, hennepzaad, chiazaad, lijnzaad of gebruik de paleobrood mix)
- 50 gram notenmeel (zelf malen van amandelen of walnoten of andere noten is het goedkoopst en gaat super makkelijk met een fijnsnijder)
- 1 ei
- 1 dessertlepel kaneel of koekkruiden
- 30 gram gesmolten extra vierge cocosvet
- 30 gram honing of dadelstroop of rijststroop

Bereiding:

1. Roer alle ingrediënten door elkaar, zodat alle droge ingrediënten geraakt zijn. Verdeel dit mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat, dit is ongeveer de helft van de bakplaat.
2. Op 160 °graden in de oven ongeveer 30 minuten krokant bakken. Als het lekker begint te ruiken in de keuken dan zal de paleogranola klaar zijn!
3. Even laten afkoelen, en daarna kun je de paleogranola, in stukken breken.

Variatie: Bounty Paleogranola: met kokosmeel en geraspte cocos en 1 eetlepel cacao poeder.

"Lekker in de yoghurt maar ook op een soepje!"