



# Granola



Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Zeker als je een hele dag naar school gaat! Je lichaam heeft energie nodig. Zo kan je bewegen, nadenken ... Met dit gerecht begin je de dag prima! We maken granola.



## Dit heb je nodig

- 2 koffiekopjes havervlokken
- 1,5 koffiekopje noten (wat je lekker vindt!)
- 3 eetlepels pompoenpitten
- 3 eetlepels zonnebloempitten
- 4 eetlepels honing
- 3 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel water
- bakplaat + bakpapier



## Zo ga je te werk

Verwarm de oven voor op 180 graden. Neem een grote kom. Doe er de **havervlokken**, noten en pitten in. De kokosolie moet vloeibaar zijn. Verwarm ze in een kommetje. Doe daarna de vloeibare kokosolie, honing en water bij het mengsel. Roer goed om. Neem een bakplaat. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Giet het mengsel uit op het bakpapier. Strijk het uit over de hele bakplaat.



## Smullen maar

Bak de granola 15 tot 20 minuten in de oven. Laat een volwassene halverwege eens roeren. Opgepast: erg warm! Is de granola lichtbruin? Haal hem dan uit de oven. Zorg ervoor dat de granola niet aanbrandt. Dat is ongezond! Laat nog even afkoelen. Doe de granola in een pot die gemakkelijk afsluit. Wil je gezond ontbijten? Neem een kommetje. Doe er drie eetlepels yoghurt in. Vul aan met twee eetlepels granola. Werk af met fruit dat je lekker vindt. Een gezonde start gewenst!

Foto's Sofie De Moor

## Zeg niet zomaar pot tegen pot

Weckpotten zijn potten die al generaties meegaan. Ze werden in de achttiende eeuw uitgevonden. Er waren toen nog geen koelkasten of diepvriezers. Men deed groenten, fruit en vlees in weckpotten. Deze potten zijn luchtdicht. Zo kon men voedsel langer bewaren. Ook nu nog worden de potten gebruikt. Bijvoorbeeld om granola te bewaren. Handig, toch?



Foto Sofie De Moor