

Krispig havre- och nötgranola sockerfri



 40-50 min.  231 kcal
 SteviaSweet Crystal

Gör så här sockerfri

Värm ugnen till 150 °C.

Hacka valnötterna i något mindre bitar. Blanda havregryn, frön, hackade valnötter, [SteviaSweet Crystal](#) och kryddor i en skål. Tillsätt rapsolja och bred ut massan på en bakplåtsklädd ugnsplåt. Rosta i 30–40 min och rör om då och då. Kyl och förvara i en burk med lock.

Ingredienser för ca 1 l

3 dl	havregryn
1 dl	havrekli
1 dl	solrosfrön
1 dl	pumpafrön
2 dl	valnötter
1/4 - 1/2 dl	SteviaSweet Crystal
1 msk	kanel
1 tsk	ingefära
1 tsk	malen vanilj
1 dl	rapsolja

Näringsvärde per portion

231	kcal
970	kJ
6	Protein i g
11	Kolhydrater i g
17.5	Fett i g