

EIWITRIJKE LINZEN GRANOLA

Vorbereidingstijd: 10 minuten | Totale tijd: 40 minuten | Porties: 10 keer 40 gram

Ingrediënten:

- 45 g pure chocolade
- 200 g hele rode linzen, gewassen
- 30 g ongezouten pistachenoten
- 100 g ongezouten pompoenpitten, rauw
- 20 g amandelschaafsel
- 100 g cranberries, krenten of rozijnen

Bereiding:

1. Kook de linzen en laat goed uitlekken.
2. Spreid gelijkmatig uit op een bakplaat en rooster 15-20 minuten op 200 °C. Roer elke 5-10 minuten. Laat goed afkoelen.
3. Rooster de pistachenoten en pompoenpitten kort.
4. Snijd de cranberries, rozijnen of krenten iets kleiner.
5. Smelt de chocolade.
6. Doe alle ingrediënten in een kom en roer de gesmolten chocolade er door. Meng goed, en bewaar tot gebruik in een afgesloten bak.