

## Honung nöt granola

### INGREDIENSER

- 1 LITER HAVREGRYN
- 2.5 DL MANDLAR
- 2.5 DL HACKADE PEKANNÖTTER
- 2.5 DL RÅA SOLROSFRÖN
- 0.75 DL RAPSOLJA
- 1.25 DL HONUNG
- BEECENTER REKOMMENDERAR KASTANJEHONUNG
- 1 TESKED VANILJEXTRAKT
- 1 MATSKED KANEL
- 3 MATSKEDAR BIPOLLEN

### TILLAGNING

- Värm ugnen till 150 grader.
- Rör i havregryn, nötter och solrosfrön i en stor skål.
- I en mindre skål blandar du rapsolja, honung, vanilj och kanel och blanda.
- Häll sedan över blandningen till den stora skålen med de torra ingredienserna och blanda väl.
- Sprid sedan ut blandningen på osmorda bakplåtar och lägg i ugnen.
- Baka i 10 minuter och ta sedan ut för att röra om.
- Lägg tillbaka i ugnen och baka i ytterligare 10 minuter tills den är gyllene.
- Ta ut och strö över med bipollen, låt svalna innan du serverar eller förvarar.

**PORTION** 20 personer **TID** 30 minuter



## Power Balls

Fantastiskt inför träning

### INGREDIENSER

- 2.5 DL RÅA MANDLAR
- 1.25 DL KRISTALLISERADE PEPPARROTSBITAR
- 1.25 DL RÅ HONUNG – BEECENTER REKOMMENDERAR SALVIAHONUNG
- 2.5 MATSKEDAR BIPOLLEN
- 2 MATSKEDAR KOKOSNÖTSOLJA
- 1.25 DL OSÖTAD STRIMLAD KOKOSNÖT FÖR TOPPING

### TILLAGNING

- Mal ner mandlarna i en matberedare till en medium konsistens.
- Tillsätt de resterande ingredienserna medans du maler tills du får en degliknande konsistens.
- Rulla i 1 cm bollar och rulla i ytterligare kokosnöt, låt stå i kylskåp över natten innan du äter.

**PORTION** 15 bollar **TID** 5-10 minuter

