

KALE-NOLA

ontbijt



Ingrediënten

- 100 gram boerenkool
- 175 gram havervlokken
- 25 gram haverzemelen
- 30 gram gebroken lijnzaad
- 70 gram amandelen
- 30 gram pompoenpitten
- 1 el kaneel
- 3 el kokosolie
- 125 ml ahornsiroop of honing
- 100 gram gedr. cranberry's of ander fijngesneden gedr. fruit

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- Verwijder stugge nerven en snijd de boerenkool in fijne reepjes.
- Meng de boerenkool in een grote kom met de havervlokken, de haverzemelen, het lijnzaad, de amandelen en pompoenpitten, wat zout en de kaneel.
- Smelt de kokosolie langzaam in een pannetje. Giet de kokosolie en de siroop over het granolamengsel. Hussel alles zorgvuldig.
- Spreid het mengsel uit over de bakplaat en bak de granola 25 tot 35 minuten in de oven. Schep af en toe om zodat de ingrediënten aan alle kanten bruin worden.
- Laat de granola afkoelen. Schep de cranberry's erdoor.
- Bewaar de granola nog maximaal 1 maand in een luchtdicht afgesloten pot.

Ingrediënten informatie

De boerenkool is een koolsoort waarbij de bladeren worden gegeten. Dit maakt de boerenkool uniek in haar soort. Daarom wordt deze groente ook wel een bladgewas genoemd.

Nederland is het enige land waar boerenkool op grote schaal wordt verbouwd in de herfst- en winter. Er zijn twee typen: de struikboerenkool en de maai- of dwergboerenkool, welke laag aan de grond groeit en vooral wordt geteeld voor de industriële verkoop.

De groei van deze groente, die meer weg heeft van bladgroente dan van kool, groeit in bladeren aan een dikke stengel. Het heeft wel wat weg van een palmboom.

De palmkool, die dezelfde groeiwijze heeft, dankt zijn naam hier ook aan. Boerenkool kan vrij lang op het land blijven staan. Wanneer de bladeren halverwege worden afgesneden, groeit de kool gewoon door. Voor de grootschalige verkoop gebeurt dit zelden.

Een aantal landbouwbedrijven wacht met oogsten tot de (eerste) vorst over de boerenkool is gegaan. Hierdoor wordt de boerenkool minder pittig en zoeter van smaak omdat het zetmeel omgezet wordt in suikers.



Kostenspecificatie

Dit recept voor 500 gram met de duurdere soort noten is € 4,68

Met de ongebrande en ongezouten noten uit de supermarkt zakjes is € 2,79

*de bedragen zijn afgerond, ter indicatie en exclusief voorradige ingrediënten

Bron: Kooltje, P.Bonnier & M.Kok

AHealthyLife.nl