Granola med tranebær, valnøtter og god samvittighet

Jeg er forfulgt. Av dårlig samvittighet. Han står og lurer på hjørnet når jeg går forbi, også setter han i gang med å gnåle. Han er en ordentlig skravlebøtte, skjønner du. “Hva har du i handleposen? Sjokolade? Er det så lurt, du bør faktisk ikke legge på deg noe mer nå. Hæ? Kjøpte du ikke økologiske egg denne gangen? Er du gal? Vet du ikke hvor grusomt det er for uøkologiske høner? Hvorfor har du forresten ikke hentet barna i barnehagen ennå? Og når lekte du med lego med gutta sist? Er du en dårlig mor? Jeg ser at du er i godt humør i dag. Du vet vel at barn sulter og at det er krig og nød i verden? Du må IKKE glemme det, selv ikke noen minutter. Fin genser, forresten! Var den dyr? Kunne du ikke gitt pengene til noen som trenger de mer?” Så selv om samvittighet er viktig, så liker jeg best når det er den gode samvittigheten jeg støter på. “Jammen, jøss! Er det deg som er ute og jogger? Good for you! Jeg så at du tok med deg litt resirkulert søppel på vei

ut, bravo. Skal du ta med gutta på svømming etterpå, sier du? Du er jammen ikke verst.”

Savner **du** å ha god samvittighet litt oftere? Da kan du jo lage denne smakfulle og sunne granolaen! Så kan du faktisk ha litt god samvittighet hver dag.

Grådig god granola:

(nok til et middels stort Norges glass)

2,5 ss kokosolje (du kan bruke solsikkeolje)

0,8 dl lønnesirup (gjerne økologisk)

0.8 dl eplemos (Jeg skrelte og delte et eple i småbiter. Så kokte jeg det med 1-2 ss vann til bitene var myke. Og da var det bare å mose med stavmikser).

1 ts kanel

0,5 ts malt muskatnøtt

en klype salt

5 dl store havregryn (gjerne økologisk)

1 toppet dl hakkede valnøtter

1 toppet ss linfrø

1 toppet ss sesamfrø

0,8 dl gresskarfrø

0,8 dl tørkede tranebær

Sett ovnen på 175 grader. Finn frem en bolle og ha i krydder, olje, sirup og eplemos og bland sammen. Ha i resten av ingrediensene og rør til alt er blandet. Ta frem et stekebrett med bakepapir og bre blandingen jevnt utover. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta brettet ut og rør rundt. Stek videre i

15 minutter til. La godsakene kjøle av på brettet før du har det i en tett boks. Ha en start på uken!