



Wat is granola?

Granola is een mengsel van onder andere granen, zaden, pitten en gedroogd fruit dat vaak met yoghurt of kwark wordt gegeten.

Bij ons thuis wordt granola ook zo uit het vuistje gegeten, een heerlijk voedzaam tussendoortje wanneer je hongerig uit school komt. Of voeg wat extra appelstroop en kokosolie toe en je maakt er in een handomdraai gezonde granolarepen van!

Granola wordt in dezelfde ontbijtfamilie geplaatst als muesli. Omdat granola geroosterd wordt met onder andere olie en appelstroop onderscheidt deze gezonde versnapering zich van zijn ontbijtfamilie.

Granola is de gezondere versie van muesli of cruesli. Dit geldt helaas niet voor de granola's uit de supermarkt, aan deze variant wordt nog altijd veel suiker toegevoegd, soms bestaan de supermarkt granola's voor meer dan 1/5e deel uit suiker!

Aan onze granola is nog geen 5 % suiker toegevoegd en dat zijn ook nog eens natuurlijke suikers, we voegen namelijk alleen wat appelstroop toe. Hierdoor is onze granola ook nog eens helemaal VEGAN!

Verder bestaat onze granola alleen maar uit ingrediënten die goed voor je zijn, die jou optimaal VOEDEN!