



NEDERLANDSE  
*Coeliakie*  
VERENIGING

# Zelfgemaakte glutenvrije cruesli (± 400 gram)

## Ingrediënten

- 4 eetlepels sesamzaad (40 gram)
- 4 eetlepels zonnebloempitten (50 gram)
- eventueel noten naar keuze (amandelen, walnoten, hazelnoten) ook 4 eetlepels (50 gram)
- 200 gram havervlokken, glutenvrij of mix van haver-, rijste- en quinoavlokken, glutenvrij
- 4 eetlepels rozijnen (60 gram)
- 2 eetlepels honing of suiker

## Bereiding

- Rooster in een droge braadpan de sesamzaad en zonnebloempitten, tot de sesamzaadjes beginnen te 'springen'.
- Voeg dan de vlokken naar keuze toe en de rozijnen en roer het geheel al gedurende door.
- Voeg na enkele minuten de honing of suiker toe en roer het door; zet het vuur af en laat de cruesli nog door 'bakken' in de hete pan.
- Schep de cruesli in een glazen pot en laat deze open totdat de cruesli is afgekoeld.
- Indien u niet diverse zaden of pitten of noten wil kopen: er kan voor bijvoorbeeld 1 product gekozen worden: bijvoorbeeld alleen zonnebloempitten en dan 140-150 gram gebruiken en geen sesamzaad of noten.
- In plaats van rozijnen kunnen er ook fijngesneden abrikozen, vijgen of dadels worden gebruikt.

**Eet smakelijk**