

# GRANOLA



Tidsbruk: ca 45 minutter

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

## INTRODUKSJON

Granola passer godt til både frokost, mellommåltid, lunsj eller kvelds. Det er enkelt å lage, og kan enten tilberedes i stekeovn eller stekepanne. Og det lukter helt fantastisk!

Hjemmelaget granola gir oss godt med næringsstoffer og mye fiber som metter og gir barna god energi til en dag med lek og læring. Det gøyeste med granola er at hvert barn kan lage sin helt egen spesialblanding, med de korn, frø og nøtter de selv vil ha.

### Huskeliste og utstyr:

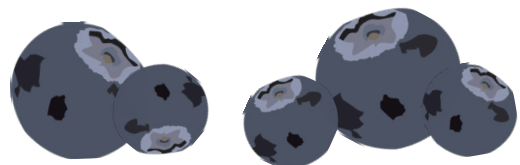
- Ingredienser til granola
- Eventuelt yoghurt/melk, frukt og bær, hvis den skal spises med en gang.
- Skåler og sleiv
- Skjærebrett og kniver
- Stekebrett og bakepapir

### Forberedelser

- Sett frem alle ingredienser til granola i hver sine skåler, og fordel utover bordet.
- Finn frem bakeboller, sleiv, skjærebrett, kniver, stekebrett, bakepapir og oppbevaringsglass/poser.
- Skru på stekeovnen på 160 grader

### Forslag til ingredienser

- **Store havregryn eller rugflak**
- **Nøtter** - Mandel, hasselnøtt, valnøtt
- **Kokos**
- **Frø** - Linfrø, solsikkefrø, sesamfrø, gresskarfrø
- **Tørket frukt** - Daddel, rosin, blåbær, aprikos, tranebær
- **Krydder** - Kanel, kardemomme, ingefær
- **Eplejuice**
- **Honning**
- **Rapsolje**
  
- **Oppbevaringsglass eller papirpose** - til å oppbevare granolaen
  
- **Tilbehør til granolaen** - Yoghurt eller melk, bær, frukt



## Eksempeloppskrift

250 g havregryn  
100 g blandede nøtter  
100 g blandede frø  
1 liten klype salt  
1 ts kanel

1 ss honning  
1 ss rapsolje  
1 dl eplejuice

### Jungeltriks:

Granola kan fylles på resirkulerte og dekorerte syltetøyglass og er perfekt å gi bort i gave.



# Gjennomføring



## 1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk litt med barna om granola, eller frokostblanding, som kanskje er et mer velkjent ord for barna. Er det noen av barna som pleier å spise granola til frokost?
- Vis frem og snakk litt om de ulike ingrediensene de kan velge å tilsette i sin granola som f.eks havregryn og nøtter. Er det noen av disse råvarene de kjenner igjen? Kan barna navnene på de? De kan også få smake på råvarene og lukte på krydderne, før dere går i gang med matlagingen.

## 2 Aktivitet:

- Del barna inn i grupper på 2-3 stk. De kan sammen planlegge hva de vil ha i granolaen sin.
- Gruppene kan få hver sin skål som de fyller med ingrediensene de ønsker å ha i granolaen sin. Noen ingredienser kan det være lurt å skjære i mindre biter, for eksempel nøtter og tørket frukt. Hjelp barna med dette, men la de få gjøre så mye som mulig selv.
- Oppfordre til å prøve litt forskjellige ingredienser, slik at det blir en god og smakfull granola. De kan også tilsette litt krydder som f.eks kanel. Tørket frukt er best å tilsette etter granolaen er stekt.
- Når barna er klare med granolablandingen sin kan de blande inn eplejuice, olje og honning.
- Hver gruppe fordeler blandingen utover et bakepapkledde stekebrett og steker den på 160 grader i 30 minutter. Dersom det ikke er nok ovner kan granolaen også stekes i stekepanne. Når blandingen er ferdig stekt kan den avkjøles en liten stund før eventuell tørket frukt blandes inn.
- Mens granolaen stekes kan dere rydde og vaske, eventuelt dekke på bord og gjøre klar yoghurt, frukt og bær om dere skal spise granolaen med en gang.

## 3 Måltidet/Ta med hjem:

- Granolaen smaker veldig godt sammen med yoghurt, melk, frukt og bær. Lag gjerne en toppingbar med de ulike toppingene, som en skål med yoghurt, en skål med kesam, melk, og små skåler med oppkuttet frukt og bær.
- Under måltidet kan dere gjerne snakke litt mer om hva barna har hatt oppi sin granola og toppingene barna likte best. Hvis barna likte granolaen og har lyst til å lage den hjemme også er det helt topp å sende med barna oppskrift hjem til foreldrene.



## Tips til variasjoner og tilpasninger:

- Granolaen kan også stekes i stekepanne. Pass på at det ikke er for høy temperatur. De minste frøene, kokosflak og krydder vil bli brent før havregrynene er ferdig ristet.
- Granolaen kan legges i et glass eller en papirpose slik at barna kan få det med seg hjem. Eller dere kan spise granolaen med en gang med tilbehør som f.eks yoghurt, frukt og bær.
- Om granolaen skal tas med hjem som gave kan dere lage et lite gaveverksted hvor barna får ta granolaen på egne glass eller papirposer og lager merkelapper med til og fra.
- Varier med ulike typer tørket frukt, nøtter, frø og krydder. Er det nøtteallergi kan nøttene droppes. Ved cøliaki kan glutenfri havregryn eller bokhvete flak brukes.
- Hvis dere vil ha med mange barn på denne aktiviteten kan de komme inn på kjøkkenet puljevis og blande sin granola i hver sin skål og merke med navn. Skåler med de ulike korn, frø og nøtter kan plasseres utover bordene som en buffet, slik at de kan blande selv. Mens de venter på at granolaen steker kan de dekorere glass eller papirposer. Når det er deres tur til å steke granola kan de komme tilbake, og legge ferdig stekt granola i eget glass.





## FLEIP ELLER FAKTA:

Kanel kommer fra barken på et tre (fakta)

Det er ikke lov å spise frokostblanding til kveldsmat, bare til frokost (fleip)

Nesten alt kornet vi dyrker i Norge går til dyrefôr (fakta)

Peanøtter er egentlig små bær (fleip, det er en belgfrukt (pea = ert)

Nøtter brukes til å lage olje (fakta, nøtter inneholder mye fett som kan presses ut som olje)

Valnøtter ligner på små hjerner (fakta)

Kokosnøtter vokser i jorda (fleip, en stenfrukt fra kokospalmen)

Havregryn vokser på havretrærne (fleip)

## Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?