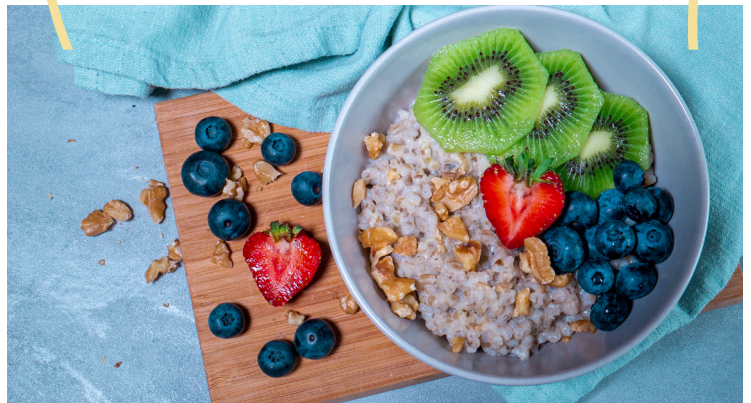


BYGGRYNSGRØT

grove grøter // enkel

Bygg er et fantastisk kornslag som dessverre ikke får så mye oppmerksomhet. Det er næringsrikt og sunt, proppfullt av fiber og en rekke gode mineraler.

Server gjerne grøten med litt frisk oppskåret frukt, bær eller syltetøy med lite sukker. Server letteller skummet melk ved siden av.



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 3 dl byggryn
- ☐ 1.5 l lettmelk
- ☐ 0.5 ts salt
- ☐ Frukt, bær og nøtter

Slik gjør du

1. Legg byggrynene i kaldt vann over natten, hell deretter av vannet. Bruker du lettkokte byggryn behøver de ikke bløtlegges.
2. Kok opp melken og ha i grynene.
3. La grøten småkoke i 30–40 minutter mens du rører av og til.
4. Om grøten behøver salt, tilsettes ½ ts ved slutten av koketiden.
5. La barna få velge selv hvilken topping de ønsker ut fra det dere har tilgjengelig.

Allergener

Havre og melk. Eventuelt nøtter om dere servere dette.