

GOD MORGEN GRØT

grove grøtter // enkel

Grove grøtter kan være en god erstatning for et brødmåltid.

Server gjerne grøten med litt frisk oppkuttet frukt, bære eller syltetøy med lite sukker.

Server lett eller skummet melk ved siden av.



Ingredienser (10 porsjoner):

3 dl havregryn

3 dl havrekli/hvetekli

1.5 l vann/lettmelk

1.5 dl linfrø

1.5 dl rosiner

0.5 ts salt

Eventuelt frukt og bær etter ønske

Slik gjør du

1. Bland alle ingrediensene i en kjele
2. Ved bruk av melk kan det være du ikke trenger salt. Smak på grøten når den er ferdigkokt og tilsett salt om det er nødvendig.
3. Rør til det koke og la det småkoke i ca. 5 minutter
4. Rør av og til. Og pass på at den ikke brenner seg fast i bunnen.

Allergener

gluten, laktose og melk (ved bruk av melk). Svoveldioksid/sulfitter kan forekomme i enkelte merker rosiner.