

HAVREGRØT

grove grøter // enkel

Grove grøter 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):

- ☐ 1.5 liter vann/lettmelk
- ☐ 7 dl havregryn
- ☐ 0.5 ts salt
- ☐ Eventuelt bær, frukt og nøtter som topping

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 og nøtter (ved bruk av melk og nøtter).