

EPLEGRØT (4 porsjoner)

2,5 dl fullkornsrís

1 liter vann

0,5 dl rosiner

4 epler

honning

Skyll risen og kok den i vannet i ca. 35 minutter. Skjær opp eplene i mindre biter og tilsett sammen med rosine. Kok i ytterligere 10 minutter. Tilsett litt honning for å få en noe søtere grøt.

Næringsinnhold pr.

porsjon:

Energi: 260 kcal (1092kJ)

Protein: 5 g

Kostfiber: 5 g

Vitamin C: 11mg

LAVT PROTEININNHOLD.
Kan benyttes som frokost ved
proteinomfordelt kost.

EPLEGRØT



Norges
Parkinson-
forbund

55