

HAVREGRYNSGRØT (1 porsjon)

med kardemomme, bær og frø

- 1 dl havregryn
- 1/2 ts malt kardemomme
- 2,5 dl vann
- litt salt
- 1 ss grovhakkede nøtter eller mandler
- 0,5 dl friske eller frysede bær
- 1 ss linfrø og/eller solsikkefrø

Rist havregryn og kardemomme i en tørr kasserolle på høy varme i noen minutter til det begynner å dufte. Tilsett vann og litt salt. Sett ned varmen og kok i tre minutter. Rør av og til. Hakk nøttene mens du venter. Hell grøten i en tallerken og strø over nøtter og bær mens grøten er varm.

Næringsinnhold pr.

porsjon:

Energi: 250 kcal (1050kJ)

Protein: 8 g

Kostfiber: 8,4 g



HAVREGRYNSGRØT

