

# FRUKTGRØT (4 porsjoner)

10 tørkede aprikoser  
10 svsker  
3 dl havregryn  
1 dl hvetekli  
0,5 dl linfrø  
8 dl vann  
1 ss honning  
1/2 ts salt

Skjær frukten i strimler. Bland alle ingrediensene i en kasserolle. Kok opp grøten under omrøring, og la den syde videre i ca. 5 min.

## Næringsinnhold pr.

### porsjon:

Energi: 230 kcal (966 kJ)

Protein: 7 g

Kostfiber: 13 g



## FRUKTGRØT

