

# MOLINOGRØT (1 porsjon)

1 dl grahamsmel  
0,5 dl linfrø  
0,5 dl rosiner, svsker eller fiken  
2 dl vann  
salt

Skjær den tørkede frukten i fine strimler og la den ligge i vann over natten sammen med linfrøene. Kok opp og visp ned melet. La grøten koke i ca. 10 minutter.

## Næringsinnhold pr.

### porsjon:

Energi: 400 kcal (1680kJ)

Protein: 12 g

Kostfiber: 16 g

EKSTRA HØYT FIBERINNHOLD  
HØYT ENERGIINNHOLD

## MOLINOGRØT



Norges  
Parkinson-  
forbund

53