

Oppskrift havregrøt

1 porsjon

Ingredienser

1 dl havregryn

2 dl helmelk

1 ss rapsolje (eller annen smaksnøytral olje)

Salt

Slik gjør du

Ha helmelk og havregryn i en kasserolle

Kok opp under omrøring i ca. 5 minutter, til grøten er passe tykk

Smak til med litt salt mot slutten av koketiden

Rør inn 1 ss rapsolje (eller annen smaksnøytral olje) før servering

Serveringstips

Ha på smør og sukker som gir både smak og energi, og eventuelt kanel for dem som liker det

Mange muligheter

Havregrøt kan tilsettes et stort utvalg matvarer. Dette gir rom for å tilføre ekstra energi til grøten, og for mange ulike smaksvarianter. Under er det listet noen forslag til hva du kan tilsette i grøten. Kanskje har du også en egen favoritt?

- Tørket frukt som rosiner og aprikoser kan tilsettes under koking
- Mandler og valnøtter gir både god smak og rikelig med verdifull energi
- Frukt og bær som eple, banan og blåbær smaker også godt på og i grøt
- Du kan godt bruke frosne bær som tilsettes i grøten under koking
- Revet brunost som smelter i grøten
- 1-2 ss seterrømme gjør grøten fyldig og frisk samtidig som det tilfører energi

