

## Havregrøt

1 porsjon

### Ingredienser

2 ½ dl melk

1 dl havregryn

Salt

Valgfritt tilbehør, for eksempel sukker, smør, kanel, rosiner eller syltetøy



### Fremgangsmåte

Bland melk og havregryn i en kjele.

Kok opp under omrøring.

Småkok på lav varme i 5 minutter.

Tilsett salt etter smak og mer melk om grøten er for tykk.

Server med sukker, smør, kanel, rosiner eller syltetøy.

### Tips og kommentarer

Havregrøt er et godt alternativ til brødmatt som kan kombineres med mange ulike tilbehør som tørket frukt, nøtter, frukt, bær og brunost. Grøt er også enkel å energiberike. Benytt helmelk når grøten kokes og rør inn 2 spiseskjeer kremfløte og 1 spiseskje rapsolje eller annen smaksnøytral olje rett før servering. Dette tilfører mye ekstra energi. Spekematt smaker godt ved siden av grøt. Salt kjøtt til grøten, kalles ofte for «pinne» eller «grøtpinne».

