

Glutenfri hälsogrötmix med pepparkakskryddor

ger ca 10 dl = 10-14 port

Byt ut? Flingorna och grynen kan du byta ut som du vill. Byt boveteflingor och havregryn mot t.ex. quinoaflingor eller hirsflingor. Mandelmjölet innehåller nyttigt fett och protein vilket tillför näring och längre mättnadstid: Vill du ha en "lättare" gröt ersätter du mandelmjölet med hälften boveteflingor/hälften havregryn eller andra gryn. Mandelmjölet kan också ersättas med mixade näringsrika och proteinrika pumpakärnor (likvärdigt med mandeln), kör i matberedare till mjöl.

- 3 dl boveteflingor
- 3 dl havregryn eller quinoaflingor
- 2 dl mandelmjöl
- 1 dl linfrön
- 1 dl russin, hackade aprikoser eller hackade fikon
- 3 msk kanel
- 2 msk mald kardemumma
- 1,5 msk mald ingefära
- 1,5 tsk mald kryddnejlika
- 1 tsk salt (kan uteslutas, tillsatt istället salt när du kokar gröten efter smak)

Blanda alla ingredienser väl och förvara i burk med lock eller i plastpåse.

Recept: 1 port gröt

- 0,75-1 dl grötmix
- 2,5 dl vatten
- ev. extra salt

Koka upp grötmix och vatten i en kastrull under omrörning. Låt koka i ca 3-4 minuter beroende på vilka flingor och gryn du använt. Se kottid på förpackningarna för gröt och följ den längsta kottiden. Servera med valfri vegetabilisk mjölk och valfria tillbehör.

Till servering

- 1 mosad banan eller
- 0,75 dl osötat äppelmos
- Valfri vegetabilisk mjölk

Tips för extra mättnad:

- strö gröten med 1-2 msk pumpakärnor eller hackad mandel
- servera med ett kokt ägg
- tillsätt 1 tsk kokosolja när du kokar gröten