

Fiberrik gröt (1 portion)

– Passar bra vid trög mage!

Molinogröt

1 dl vatten
1-2 katrinplommon
1 msk russin
1 msk linfrö
2 msk vetekli
0,5 dl grahamsmjöl
1 dl standardmjölk
1 tsk margarin

Kvällen före: Blötlägg frukt och linfrö i vatten över natten.

På morgonen: Koka upp den blötlagda blandningen och tillsätt vetekli, mjöl och mjölk. Koka gröten i ca 10 minuter. Tillsätt margarin.

Pajalagröt

1 msk linfrö
1 msk russin
1-2 katrinplommon, hackade i små bitar
1-2 aprikoser, hackade i små bitar
1 krm salt
2 dl vatten
2 msk havrekli
0,5 dl fiberhavregryn



Kvällen före: Blötlägg alla ingredienser utom havrekli och havregryn.

På morgonen: Tillsätt havrekli och fiberhavregryn. Koka 3-5 minuter under konstant omrörning. Tillsätt eventuellt mer vatten.