

Havregrød 1 portion

Ingredienser:

1 dl havregryn økologisk
Ca. 2 ½ dl vand eller
økologisk sødmælk
Salt

Havregrød kan både tilberedes i gryde og i mikrobølgeovn. Hvis grøden bliver for tyk, kan der tilsættes lidt mere væske.

Fremgangsmåde i gryde:

1. Kom havregryn og vand eller mælk i en gryde.
2. Bring det i kog.
3. Lad det koge 1-2 minutter under omrøring.
4. Smag havregrøden til med lidt salt.

Fremgangsmåde i mikrobølgeovn:

1. Rør havregryn med vand eller sødmælk i en dyb tallerken eller en beholder.
2. Sæt tallerkenen i mikrobølgeovnen ved fuld styrke ca. 2 minutter.
3. Tag havregrøden ud, rør rundt med en ske og smag til med lidt salt.

Tip:

Havregrød smager godt med et drys sukker og en klat smør. Men prøv også at servere grøden med masser af frisk frugt i tern, frugtmos og sirup.

Hirsegrød 1 portion

Ingredienser:

1/2 dl. hirseflager økologiske
1 1/2 dl. vand
1/2 dl. økologisk sødmælk

Hirsegrød kan både tilberedes i gryde og i mikrobølgeovn. Hvis grøden bliver for tyk, kan der tilsættes lidt mere væske.

Fremgangsmåde i gryde:

1. Kom hirseflager og vand i en gryde.
2. Bring det i kog.
3. Lad det koge i 2 minutter under omrøring.
4. Tilsæt sødmælk indtil tykkelsen er som ønsket.

Fremgangsmåde i mikrobølgeovn:

1. Rør hirseflagerne med vand og sødmælk i en beholder.
2. Beholderen sættes i mikroovnen ved 800W i ca. 1.5 minut.
3. Rør rundt i hirsegrøden med en ske.
4. Start mikroovnen igen ved 800W i ca. 1.5 minut.
5. Tag hirsegrøden ud, rør rundt med en ske

Tip:

Hirsegrøden smager godt med en smørklat, frisk frugt i tern, frugtmos, sirup og sukker.

Opskrifter

Grød

Smag og måltider
Maj 2014



I denne pjece får du sunde og lækre grødotskrifter samt en opskrift på sund Nutella.

Opskrifterne er udviklet i samarbejde med Egedal Kommunes Madservice

**Egedal
Kommune**

Øllebrød 1 portion

Ingredienser:

2 dl vand
2 skiver rugbrød uden kerner
Sødmælk økologisk
Sukker

Øllebrød kan tilberedes i gryde og i mikrobølgeovn. Hvis øllebrøden bliver for tyk, kan der tilsættes lidt mere væske.

Fremgangsmåde for både gryde og mikroovn:

Rugbrødet lægges i en skål med vand, så rugbrødet lige er dækket. Rugbrødet skal ligge i blød i ca. 2 timer, hvis rugbrødet er frisk.

Ældre rugbrød kan bruges, men skal ligge i blød længere tid og gerne natten over.

Fremgangsmåde i gryde:

1. Hæld den bløde rugbrød i en gryde, sammen med 2 dl vand.
2. Bring det i kog
3. Kog rugbrødet i 2 minutter under omrøring
4. Pres det gennem en sigte for eventuelle klumper
5. Smag øllebrøden til med sukker.

Fortsættelse – opskrift på øllebrød

Fremgangsmåde i mikrobølgeovn:

1. Hæld den bløde rugbrød i en beholder
2. Sæt tallerkenen i mikroovnen ved 800W i ca. 1.5 minut.
3. Rør rundt i øllebrøden med en ske.
4. Start mikroovnen igen ved 800W i ca. 1.5 minut.
5. Tag øllebrøden ud, rør rundt med en ske og smag til med sukker.

Tip:

Øllebrød smager godt med lidt revet appelsin eller citronskal. Disse skal være økologiske på grund af overfladebehandlingen. Desuden kan øllebrøden frys.

Læs mere om Sund Egedal på

www.egedalkommune.dk/sundegedal

Besøg Sund Egedals Facebookside på

www.facebook.com/sundhedegedal

Kikærte Nutella Smørbart pålæg

Ingredienser:

150 g kikærter, tørret økologisk
70 g sukker økologisk
15 g kakao
1 tsk. vaniljesukker

Lidt økologisk letmælk

Fremgangsmåde:

1. Kikærter sættes i blød natten over (10-12 timer)
2. Vandet hældes fra kikærterne
3. Kog kikærterne møre i vand i ca. 45 minutter
4. Kikærterne sættes til afkøling
5. De afkølede kikærter blendes med sukker, kakao og vaniljesukker.
6. Tilsæt lidt mælk, hvis konsistensen er for tør. Konsistensen skal være smørbar.

Tip:

Den færdige kikærte Nutella kan opbevares i køleskabet i ca. 1 uge i en tætsluttende beholder. Der kan blendes mandler eller nødder i kikærte Nutellaen, for at gøre den mere grov.

Prøv at putte en klat kikærte Nutella på din varme morgengrød.