

LagaLätt Frukost Bovetegröt med mjölk och bär



4 port

Ingredienser

3,0 dl Bovete hela korn
5,0 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)
1,0 msk Kanel, malen
5,0 st Aprikos torkad (SLV)
1,0 tsk Joderat salt (SLV)
4,0 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)
4,0 dl Bärblandning, bärmix

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj bovetet först i hett sedan i kallt vatten och blötlägg bovetet i vatten över natten.
2. Häll bort vattnet och koka upp bovete, hackade aprikoser, kanel, salt och 5 dl mellanmjölk (eller växtbaserad mjölk) i en kastrull. Passa så det inte kokar över.
3. Koka på svag värme tills gröten går ihop, ca 10-12 minuter.

Toppa med färska bär och mjölk.

TIPS

Det är även gott att ha i kardemumma i stället för kanel men ta då bara 1 tsk kardemumma.

Näring per 100 g

99 kcal

4,3 g protein

1,4 g fett

15,8 g kolhydrater

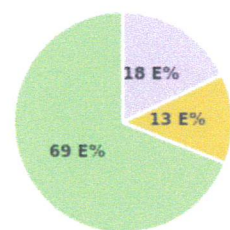
Näring per portion

351 kcal

15,4 g protein

5 g fett

56,1 g kolhydrater



Protein: 18 E%
Fett: 13 E%
Kolhydrater: 69 E%
Alkohol: 0 E%