

LagaLätt Glutenfri havregrynsgröt, mandeldryck, 2 kokta ägg



1 port

Ingredienser

1,0 dl Havregryn glutenfria,
2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
0,5 krm Salt m. jod (SLV)
2,0 msk Bara Bär & Fukt sylt BOB
1,5 dl Mandeldryck berikad (SLV)
2,0 st Ägg kokt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Koka äggen.
2. Koka gröten enligt anvisning på förpackningen.

Ät gröten tillsammans med sockerfri sylt, mjölk och ägg. Drick gärna en kopp te eller kaffe till.

VARIATIONER

- a) Byt ut havregryn mot rågflingor eller andra gryn.
- b) Byt ut sylt mot sockerfritt äppelmos.
- c) Byt ut mandeldryck mot annan växtbaserad dryck (eller lättnmjölk).

Näring per 100 g

67 kcal

3,4 g protein

2,8 g fett

6,6 g kolhydrater

Näring per portion

356 kcal

18,1 g protein

14,9 g fett

35,2 g kolhydrater

