

Tre sorters gröt

Starta dagen med en skål värmande gröt! Oavsett om du vill ha det snabbt, svalt eller världsmästarfint så har vi receptet för dig.

Världsmästargröt à la Calle Myrsell

Ingredienser (per portion):

- 1 del havrekross
- 4 delar vatten
- 1 kryddmått salt

Serveringsförslag:

Toppa med vad du gillar – bär, frön, sylt, eller varför inte lyxa till det med vaniljsås, rostad mandelmassa, müsli, honung eller blåbärssoppa?

Så här gör du:

- **Blötlägg havrekrossen** i vattnet. Låt stå i 12 timmar – ja, det tar tid, men det är värt det.
- **Koka upp gröten** och låt den sjuda i 15 minuter. Rör om medsols.
- **Tillsätt saltet** så sent som möjligt. Det gör gröten godare – fråga inte varför, det bara är så.
- **Låt gröten koka ytterligare 5 minuter.** Nu börjar magin.
- **Testa konsistensen:** Lyft slevan – om gröten rinner av i en mjuk rörelse, då är den klar.



Snabbgröt med banan & jordnötssmör

Värmande, mättande och klar på några minuter.

Du behöver:

- 1 dl havregryn
- 2 dl vatten eller mjölk
- En nypa salt
- 1/2 banan, skivad
- 1 tsk jordnötssmör
- Lite kanel (valfritt)

Så här gör du:

Koka havregryn, vätska och salt i ca 3–5 minuter. Rör ner banan och jordnötssmör mot slutet. Toppa med lite extra banan, kanel eller frön om du vill.

Overnight oats med äpple och kanel

Frukosten som gör jobbet medans du sover!

Ingredienser:

- 1 dl havregryn
- 1 dl mjölk eller växtbaserad dryck
- 1/2 rivet äpple
- 1/2 dl yoghurt
- 1 tsk chiafrön
- 1/2 tsk kanel
- 1 tsk honung (valfritt)

Gör så här:

Blanda allt, låt stå i kylen över natten. Toppa med extra äppelbitar och lite nötter på morgonen.



Hitta din grötstil!

Välj gröt efter dagsform – långkok som en världsmästare, snabbfix med banan eller låt kylskåpet göra jobbet över natten.