

Fruktgröt

🕒 15 min

Energifördelning

167

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	15	9
Kolhydrater	137	82
Protein	15	9

1

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
25 g	Persika	11 kcal
50 g	Papaya	22 kcal
0.5 st	Banan	53 kcal
1 krm	Salt	-
5 g	Russin	16 kcal
1.25 dl	Vatten	-
0.5 dl	Havregryn (AXA)	65 kcal
0.5 msk	Tranbär	1 kcal

Instruktioner

Koka upp gryn, vatten, russin och torkade tranbär och salt i en kastrull. Skiva bananen och papayan och lägg ner hälften av frukten i gröten. Låt koka 5 minuter. Häll upp i en skål och toppa med den resterande frukten. Servera med 1 dl mjölk.