

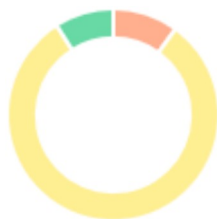
Havregrynsgröt med äpple och kanel

🕒 15 min

Energifördelning

191

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	19	10
Kolhydrater	155	81
Protein	17	9

1

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
0.75 dl	Havregryn (AXA)	97 kcal
1 st	Litet rött äpple	70 kcal
1 st	Torkad dadel	24 kcal
1.5 dl	Vatten	-
1 g	Malen kanel	-
1 krm	Salt	-

Instruktioner

1. Mät upp havregryn och vatten i en kastrull.
2. Hacka dadeln och äpplet (spara hälften av äpplet att garnera med) och lägg i kastrullen. Koka upp gröten med kanel och salt i några minuter.
3. Lägg upp gröten i en skål och toppa med resten av äpplet och pudra över lite kanel.