



TIGNE



Frokost

Grøten – dagen før

Topping til grøten

Sprø frø

Raskt syltetøy

Sprø mandler

Havre- og byggryns grøt

100 g byggryn
100 g steel cut havre
100 g havregryn

Ha korna i en kjele eller ein plastboks, fyll med 1 liter kaldt vann.
Sett på et lokk / dekk til. La det stå i romtemperatur natten over.
Kok opp mens du rører.
Når det har kokt opp, slå av varmen trekk til siden og legg på et lokk.
Etter 10 minutter, ha i 2 dl H-melk. Rør godt rundt. Ha i ½ ts salt og 1 ts malt kardemomme.
Rør godt rundt og la stå 10 minutter til – server og nyt.

Topping til grøten

Her kan du være kreativ med det du har.
Malt kanel, epler eller pærer i små biter, friske norske bær i sesong.

Sprø frø

1 dl gresskarkjerner
1 dl solsikkekjerne
1 dl sesamfrø
1 dl linfrø
0,5 dl solsikkeolje
1 ts kanel, malt
1 ts kardemomme malt
1 ss brunt demerarasukker

Bland alt i sammen, legg på ei langpanne i ovnen, gjerne med bakepapir i bunnen.
Sett i ovn på 160 grader i 15 minutter. Rør litt halvveis og avkjøl. Oppbevar i tett boks.

Raskt bær syltetøy

300 g frosne bær, blåbær, bringebær, jordbær....
1 stk eple med skallet, skjær ut kjernen. Del eplet i biter. Helst norske epler!

Kjøres på blender til en jevn pure, dette syltetøyet blir stivt av pektinet (stivelsen) i eple!

Sprø mandler

200 g mandler (kan erstattes med andre nøtter)

Sett i ovnen på 160 grader i 15 minutter. Avkjøl, kutt mandlene og ha i en tett boks.