Havremelsgrøt med eple og valnøtter



Ingredienser

♥ 3 dl havremel
♥ 5 dl vann
♥ 2 dl melk (se tips)
♥ 0,5 dl agavesirup (se tips)
♥ 0,5 ts salt
- -
♥ 1 dl melk (se tips)

Topping:
♥ eplebiter
♥ smør
♥ kanel
♥ sukker
♥ valnøtter

Fremgangsmåte

Ha havremel i en kjele sammen med vann og 2 dl melk.

Kok opp blandingen mens du rører hele tiden og la den deretter småkoke i noen minutter. Det er viktig at du rører godt hele tiden slik at grøten ikke svir seg i bunnen av kjelen.

Tilsett agavesirup og salt mens grøten er kokende varm. Ta kjelen av platen og spe med 1 dl kald melk. Rør godt og server havregrøten varm.

Her har jeg toppet skålene med en god smørklatt, sukker og kanel og så rikelig med eplebiter og grovt hakkede valnøtter.

En supergod kombo særlig nå som det er sesong for norske epler!

Tips

♥ Havremel fås kjøpt i de fleste matbutikkene i Norge. Får du ikke tak i, kan du lage ditt eget havremel ved å kjøre havregryn i en food processor til de blir finmalte.

♥ Tilpass mengden vann og melk til du får en tykkelse du er fornøyd med. Jeg synes de angitte mengdene gir en passe tykk havremelsgrøt.

♥ Jeg har her søtet havremelsgrøten med agavesirup, som er en naturlig sirup som egner seg bra for veganere. Annen søtning kan såklart brukes i stedet, enten det er lønnesirup, honning, sukrin eller vanlig hvitt eller brunt sukker. Du kan også droppe søtning i selve grøten og kun ha det på toppen av grøten.

♥ Man kan gjerne bruke havremelk i stedet for vanlig melk.

♥ Havremelsgrøten smaker aller best varm og nylaget.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/havremelsgrot-med-eple-og-valnotter