Byggrynsgrøt med banan og mandelsmør

Ingredienser



♥ 2 dl byggryn
♥ 4 dl vann
♥ 8–10 dl helmelk

Servering:
♥ banan
♥ bjørnebær (eller andre bær)
♥ lønnesirup
♥ mandelsmør

Fremgangsmåte

Bløtlegging:
Ha bygggryn i en skål. Hell i vann.

Dekk til og sett i kjøleskapet til dagen etter (eller i minst 10 timer).

Byggrynsgrøt:
Etter en natt i kjøleskapet vil du se at byggrynene har svellet opp. Hell av overflødig vann. Ha byggrynene i en sil og hold den under rennende, kaldt vann slik at byggrynene skylles.

Kok opp 8 dl melk i en mellomstor kjele (se tips). Ha de bløtlagte byggrynene i kjelen.

Slå ned varmen på platen og la byggrynsgrøten småkoke i 30–40 minutter. Rør stadig i grøten, slik at den ikke svir seg i bunnen av kjelen. Spe eventuelt med litt mer melk underveis hvis du synes at grøten blir for tykk.

Grøten er ferdigkokt når byggrynene er møre, men fortsatt har litt tyggekonsistens.

Server byggrynsgrøten varm eller kald med banan, bjørnebær (eller andre bær), lønnesirup og en god klatt mandelsmør.

Tips

♥ Byggryn fås kjøpt i de aller fleste norske butikkene.

♥ Merk at byggryn bør bløtlegges i vann over natten, ellers tar det enda lengre tid å koke grøten.

♥ Hvis du har glemt å bløtlegge byggryn over natten, kan du alternativt forkoke dem i vann. Følg da oppskriften med 2 dl byggryn og 4 dl vann, som du har i en kjele. La dette småkoke på middels varme i ca. 15–20 minutter, slik at vannet absorberes inn i byggrynene. Spe deretter med melken og kok videre som anvist i 30–40 minutter.

♥ Det er lurt å bruke en mellomstor kjele som er teflonbelagt, så unngår du at grøten svir seg så lett.

♥ Helmelk kan byttes ut med lettmelk, men det gir ikke en like fyldig byggrynsgrøt som når man bruker helmelk.

♥ Hvis du vil, kan du smaksette den ferdigkokte byggrynsgrøten med en liten klype salt og/eller 1 spiseskje sukker eller honning.

♥ Ferdigkokt byggrynsgrøt kan oppbevares i et par dager i kjøleskapet. Dekk til slik at det ikke danner seg skorpe på overflaten.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/byggrynsgrot-med-banan-og-mandelsmor