

Sabbatsgröt (2 portioner)

Detta är en riktig lyxgröt med "extra allt." Ändå är det billig och nyttig mat, en bra start på dagen. Fröna som innehåller nyttiga fetter gör att man håller sig mätt längre än man gör på vanlig gröt. Man kan variera den efter tycke och smak, och efter vad som finns i skåpen.

- 2 dl havregryn
- 1 msk hela linfrön
- 0,5 dl skalade solrosfrön
- 1 dl torkad frukt i små bitar
- 0,5 tsk salt
- litet nymald kardemumma eller kanel

Häll alla ingredienser i en kastrull, låt koka upp och koka ihop några minuter under omrörning.



Avnjuts med en rejäl klick god honung och vegetabilisk mjölk, och gärna någon färsk frukt.

Tips: Torkad frukt kan bestå av russin, äpplen, dadlar, fikon, katrinplommon, aprikoser eller vad man gillar. Man kan även skära ner litet färska äpplen eller bär i gröten när det är säsong för det, eller lägga ovanpå tillsammans med honungen. Litet skivad banan är heller inte fel. Krossade hampa-frön eller nötter passar också bra i gröten. Det är "extra allt" som gäller!

Vanlig havremjolk kan vara litet vattnig. Därför köper jag oftast den sort som det står "Barista" på. Den brukar ha högre fetthalt och är krämigare och godare.

Det är stor skillnad på kardemumma som man köper färdigmald, och den man maler själv från hela frön. Jag har en praktisk elektrisk kryddkvarn som jag köpt för en billig peng, speciellt för kardemumma. Det är bara att vända upp och ner på den så kommer det ut mald kardemumma. Kvarnen är superbra även till örtsalt och chiliflakes.