

LAG SUNN & RASK FROKOST:

Grøt er great!

Alle kan klare det, det tar bare fem minutter. Dessuten gir det tidenes beste start på dagen. Nam!

Tekst: Vivian Songe. Styling: Stine Rydningen.
Foto: Jeanette Landfald Bækkevold

På engelsk stammer ordet «great» fra vårt nordiske grautr (som betyr grovmalt, og grøt). Med andre ord: Grøt er great! Her får du vite hvordan du lager noen deilige grøtblandinger selv, så lett som bare det.

Bare barnemat

Yngvar Andersen er ShapeUps treningsekspert, og strengt tatt ingen matekspert. Men grøt - sunn, frisk og smakfull sådan - det har han dreisen på.

– Du trenger ingen kjøkkenekspertise for å lage super grøt. Det er altså ingen grunn til prestasjonsangst! Grøt er så enkelt at hvem som helst klare det. Og det tar ikke lenger tid enn å skjære opp et par brødskeer, smøre på pålegg og helle i et glass melk, sier Yngvar.

Grøt med energi

I middelalderen var det visstnok bare de fre-

delige og bedagelige som spiste grøt, ikke de barske krigerne. For hadde man spist grøt, gikk det ikke lenge før man sovnet. Ryktene vil ha det til at det ble kokt grøt tilsatt store mengder fluesopp for vikinger som skulle gå berserk. Dette trenger vi heldigvis ikke i dag!

– Disse fire oppskriftene er nærings- og energirike grøttyper som klarer seg helt fint uten fluesopp. De er fulle av langsomme karbohydrater, sunt fett og proteiner, og derfor et flott frokostvalg. Dette er super-sunn næring som gir stabil energi utover dagen, smiler Yngvar og legger til:

– Og for de som er opptatt av forbrenningen sin: en god frokost er gull verdt for å sette fart på den. Grøt er overraskende godt! Bare prøv selv. ▶

«Grøt er overraskende godt!»



Havregryns- grøt

(1 porsjon)

- 5 dl vann
- ½ ts havsalt
- 1 ½ dl lettkokte havregryn


Kok opp vannet og dryss på melet. Visp godt, og la grøten koke i fem minutter. Unngå for sterk varme (da svir den seg!). Ha i saltet, og grøten er klar til å spises. Dryss kanel og litt honning over.

tips

Putt en håndfull blåbær i grøten, så får du deilig smak og masse antioksidanter på kjøpet.



5 minutter



5 gode grunner til å lage grøt fra bunnen av

- ❖ Rene råvarer
- ❖ Mindre tilsetningsstoffer og salt
- ❖ Hele korn og modnet frukt gir mer næring
- ❖ Du velger selv hvor mye kalorier du får i deg
- ❖ Smaken blir mye bedre!



tips

Tåler du ikke melk? Alle disse grøttypene bruker vann som basis, så det er ikke noe problem. Vil du ha grøten litt fyldigere, kan du bruke soyamelk eller rismelk – det er like godt som vanlig melk.

Slik blir du en grøteekspert:

1. Still forberedt

- ❁ Handle inn et lager av havregryn, solsikkefrø, havrekli, byggmel, nøtter og honning – slik at du alltid har det klart til å lage den grøten du har lyst på.
- ❁ Kjøp inn en passelig pose med frukt hver uke – det gjør ikke noe at den blir myk og overmoden. Det er ypperlig til grøt.
- ❁ For å lage grøt, trenger du bare en god gryte som motvirker at maten brenner seg, og en god, gammeldags sleiv.

2. Organiser

- ❁ Rydd gjerne en hylle i kjøkkenskapet, der du plasserer ingrediensene du trenger for å lage sunn grøt hver dag. Slik blir det superenkelt å få tak i det du trenger.
- ❁ Har du grøt til overs en dag, kan du oppbevare den i en plastboks og varme den opp neste morgen.

Havregrøt med honning og bær

(1 porsjon)

- ❁ 50 g hele havregryn
- ❁ 2 ss havrekli
- ❁ 2 ss solsikkefrø
- ❁ 1 ss flytende honning
- ❁ 75 g bær, ferske eller frosne
- ❁ 4-5 ss ekstra lettmeik eller soyamelk uten sukker

Hell havregryn i en liten kjele med 2 ½ dl kaldt vann. Kok opp, og la det småkoke i 5 minutter til det tykner. Rør om av og til.

- ❁ Sett gryta i vann med det samme du er ferdig med grøtkokingen. Slik unngår du at grøtrestene fester seg.

3. Tenk smart

- ❁ Har du mikrobølgeovn på jobben, kan du også oppbevare grøt i en tett plastboks og varme den opp i lunsjen.
- ❁ Eventuelle grøtrest er ypperlig i en god og sunn vaffelrøre. Legg til et ekstra egg for konsistensens skyld.

Lykke til!



5 minutter



Yogagrøt

(1 porsjon)



6 minutter

- 3-4 ss store havregryn
- 2 ss hakkende nøtter. Bruk mandler, valnøtter, solsikkekjerner, linfrø m.m.
- 1 ss tørket frukt. Bruk dadler, aprikoser, rosiner m.m.
- 6-8 ss vann
- 1 klype havsalt
- ½ raspet eple
- Soyamelk etter smak og behag

Ha havregryn i en gryte sammen med nøtter, frø og tørket frukt. Tilsett vann og havsalt. Kok opp blandingen under omrøring. La den så vidt småkoke til havren sveller og grøten tykner, mens du gradvis tilsetter litt kald soyaemelk. Rør av og til i grøten for å unngå at den setter seg fast i gryta (viktig!). Serveres toppet med revet eple og soyaemelk etter smak.

tips

Ikke kast gammel frukt! Når epler, pærer og bananer begynner å bli brune, egner de seg aller best til syltetøy og grøt. Da er de ekstra søte og gode.



Bygggrøt

(1 porsjon)



5 minutter

- 5 dl vann
- ½ ts havsalt
- 1 ½ dl byggmel

Kok opp vannet og dryss på melet. Visp godt og la grøten koke i fem minutter. Unngå for sterk varme. Da svir det. Ha i saltet, og grøten er klar til å spises. Dryss kanel og litt honning over.

Enkelt, sukkerfritt tilbehør:

Hjemmelaget aprikossyltetøy

Dette er utrolig enkelt og sunt å ha over ulike grøttypene. Legg ca 100 g tørkede aprikoser i vann over natten. Hell av mesteparten av vannet, ha i ca 200 g frosne bær og litt gammel frukt (fordi den er søtere). Bland frukt og bær, eller velg en av delene. La det koke i tre-fire minutter, og vips så har du et herlig og søtt syltetøy uten sukker. Dette syltetøyet må spises i løpet av et par dager etter som det er uten sukker og tilsetningsstoffer.