

FRUKOST FAVORITER

GRÖT MED BANAN, RUSSIN & FRÖN

Recept av: Hanna Bergström

1 portion

INGREDIENSER

1 dl havregryn

2 ½ dl vatten

en liten näve russin

2 tsk krossade linfrön

2 tsk sesamfrön

2 tsk vallmofrön

1 msk riven kokos

½ banan

¼ tsk kanel

¼ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Mosa bananen. Blanda alla ingredienser i en liten kast-rull och låt det hela koka upp. Sänk värmen och sjud utan lock tills gröten tjocknat.

Njut av gröten med resten av bananen, mer frön och din havremjök.

TILL SERVERING

Resten av bananen, mer frön och havremjök