Havregrøt med brunt sukker



Ingredienser

♥ 1 dl havregryn
♥ 1,5 dl kokende vann

Servering:
♥ brunt demerarasukker

Fremgangsmåte

Ha havregryn i en skål.

Hell over kokende vann og rør rundt.

La havren stå og svelle i det varme vannet i 10 minutter. Det aller meste av vannet vil da være absorbert av havren.

Server med et dryss brunt demerarasukker.

Tips

♥ Du kan variere mellom å bruke store havregryn og små, lettkokte havregryn. Havregrøten blir mykere og litt mer kompakt når du bruker små havregryn.

♥ 1 dl havregryn gir ca. 150 kcal.

♥ Det er selvsagt ikke noe i veien for å lage en større porsjon. Bare hold deg til forholdet 1,5 x mer vann enn havregryn. På bildet lagde jeg en stor skål og brukte det amerikanske målet 1 cup (som tilsvarer 2,25 dl) og 1,5 cup kokende vann.

♥ I stedet for brunt sukker, kan du bruke honning eller agavesirup (hvis du er veganer).

♥ Jeg liker havren min best med kun et dryss brunt sukker. Det høres jo kanskje veldig kjedelig ut, men det er nå en gang dette jeg liker best. Det er selvsagt ikke noe i veien for å ha på melk hvis du liker det, eller servere havregrøten med friske bær.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/havregrot-med-brunt-sukker